

2023.11.13
2023年第46期，总第1264期
www.lifeweek.com.cn

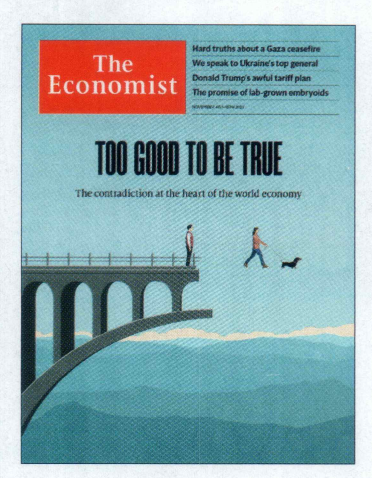
社恐　社牛　社杂　社懒

理想社交有吗？





9 771005 360239 46>
生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
生活周刊
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：￥15元



《经济学人》2023.11.4

脆弱的经济

世界范围内，通货膨胀率正在下降，失业率基本保持在低位，大型央行或已停止货币紧缩政策。然而，《经济学人》认为，如今经济增长的基础并不稳固，威胁无处不在。其中，高利率是一个致命的威胁。虽然美国经济第三季度的增长率达到了 4.9%，但美国政府必须为 30 年期贷款支付 5% 的利率，而在经济衰退最严重的时候，利率仅为 1.2%。种种迹象表明，世界经济继续前行的阻力很大。



1



2

3



4





1 《麻省理工科技评论》2023.11～12

塑料问题

目前，人类每年生产大约 4.3 亿吨塑料，这一数字远远超过所有人类的重量总和。其中 1/3 是一次性塑料，被人们接触后很快丢弃，并造成 1200 亿美元 / 年的经济损失。值得注意的是，没有被再利用或回收的塑料不会化学降解，而是分解成直径小于 5 毫米的微塑料。过去几年，科学家在海洋、空气、自来水以及人类的血液、肺、胎盘中都发现了大量微塑料。据估计，塑料的产量将以每年 5% 的速度持续增长。

2 《新闻周刊》2023.11.3

绿色投资

据美联社的一项民意调查，大约 3/4 的美国人表示，他们在过去 5 年中受到了极端天气的影响。气候变化的风险促使越来越多的人将资金投入到应对全球变暖和改善环境的项目中，希望在改善环境的同时赚些钱。这种策略通常被称为绿色投资或 ESG 投资，目前每 8 个美国投资者中就有 1 人投资 ESG 基金。截至 10 月 20 日，标普 500ESG 指数今年的总回报率为 13.4%，比传统指数高出约两个百分点。

3 《新科学人》2023.11.4

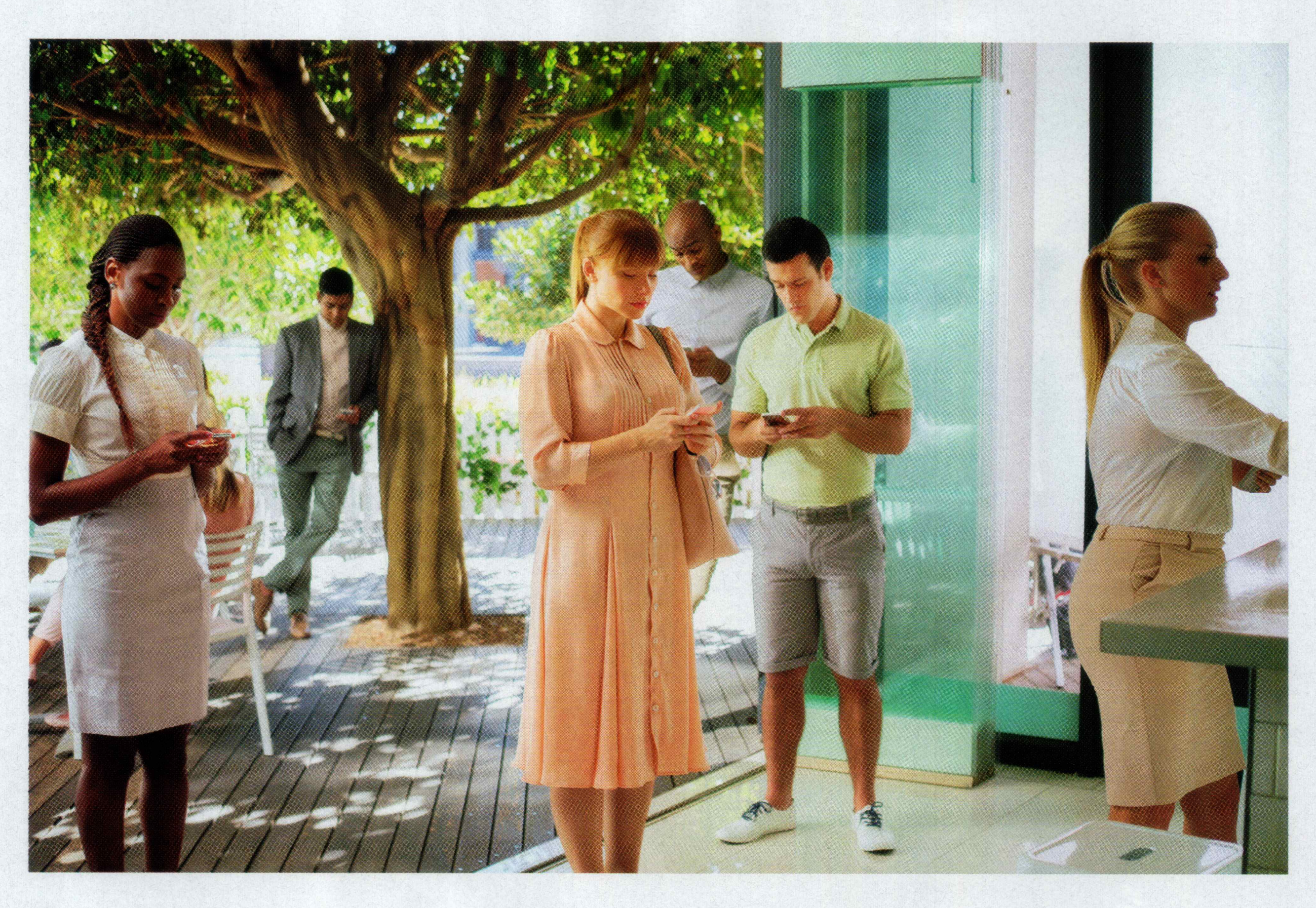
健康测试

近年来，科学研究发现，衡量人体胖瘦程度及是否健康的身体质量指数（BMI），并不能判断人体的健康状况。相比之下，测试体内的微生物群被认为是更有效的方法。科学家认为，微生物群能反映身体大多数系统的健康状况，它能影响人体的消化系统、免疫系统、循环系统等，甚至影响情绪。此外，测试身体的生物年龄、评定免疫系统的等级等方法都能更科学地反映人体的健康状态。

4 《货币周刊》2023.11.3

LVMH 股价下跌背后

在马克龙执政的 6 年里，法国从亚洲消费者手中收获的财富比其他任何一个西方大国都要多，这也使奢侈品公司 LVMH 成为欧洲最大的公司。但最近，由于中国奢侈品需求下滑，LVMH 的股价下跌了 1/4。同时，很多法国公司的前景急转直下，政府税收也严重缩水，这将使背负巨额债务的法国陷入困境。当下，法国的债务已达到 GDP 的 112%，触及了借贷的极限，国际货币基金组织已向法国发出“削减开支”的警告。



26 封面故事

社恐 社牛 社杂 社懒

理想社交
有吗？



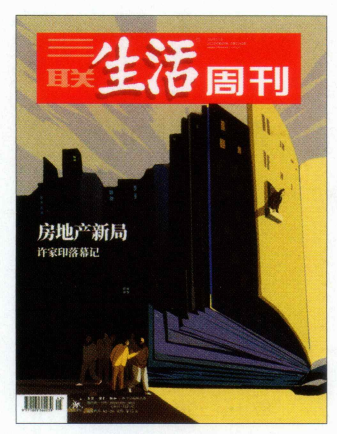
88



98

封面绘图：stano

2023年第46期，总第1264期，2023年11月13日出版。



2023 年第 45 期，总第 1263 期

房地产新局

三线小城，提前为崽买了双学区房，当房奴 18 年，生活幸福感下降明显。虽然知道短期内房价不会大涨甚至会跌，但是房子是刚需，心里觉得矛盾又不得已。只希望家人身体健康，工作稳定，婚前有钱不慌的幸福感早日归来。（@ 耳藕歪歪）

房地产行业落幕了，就给了更多的行业发展的机会。（@ 黄林）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

翘首以盼的补贴

姨父他们这些年来一直种植麻山药，这种作物价格相对高，但对土地的要求也比较高，每三年只能种一次，所以他们把邻近省市的地块基本上都承包了。姨父和小姨就像候鸟一样，“五一”前后出发，一直忙碌到 11 月初上冻之前，冬天在老家猫冬。虽然辛苦，但每年的收成都还不错。

每年 10 月底是他们最辛苦又开心的日子，因为这时候就可以收获并逐渐销售回款了。但是今年姨父他们却开心不起来。

姨父他们承包的土地是当地河道的泄洪区，由于今年夏季遭遇多年不遇的暴雨，在 8 月底的时候出于安全考虑，当地政府做出了泄洪的决定，姨父他们承包的一百多亩地基本上被淹了七成。8 月份是这种作物生长的关键期，经历过前面数次浇水、施肥、杀虫，终于进入了阳光没那么毒辣、早晚有一定温差的稳定生长期，正是山药向下扎根生长的关键时候。泄洪的时候，姨父说洪水有几米深，山药完全被淹没在洪水中，等到三五天洪水退去，重见太阳的麻山药从根到顶部迅速变成了枯黄色，就像提前进入了秋天。

剩下的几十亩地也没有好到哪里去，虽然没有遭遇覆顶的泄洪，但是也被暴雨淹没了将近半米，导致山药从本来的修长形长成了像红薯一样的短粗形。

由于姨父他们所种的土地属于法定的行洪区，后来承包土地所在的村委会也积极统计过受灾面积，并让大家办理了特定银行的借记卡，用来接收未来的受灾补贴款。这让姨父他们略有一些安慰。一亩地包括人工、种子、肥料等各项成本合计在万元左右，如果有一些补贴的话，虽然不能和往年的盈利相比，但多少也能减少一些亏损。

再后来政策陆续又有些变化，比如每亩地只能按照小麦等作物补偿几百块，或者补偿一些化肥，或者连小麦的标准也无法达到，只能按照普通作物每亩地补贴 8 块等。由于已经到了山药开挖销售的季节，姨父他们无暇顾及究竟是按照什么标准，只能勤勤恳恳地把剩下的地伺候好。

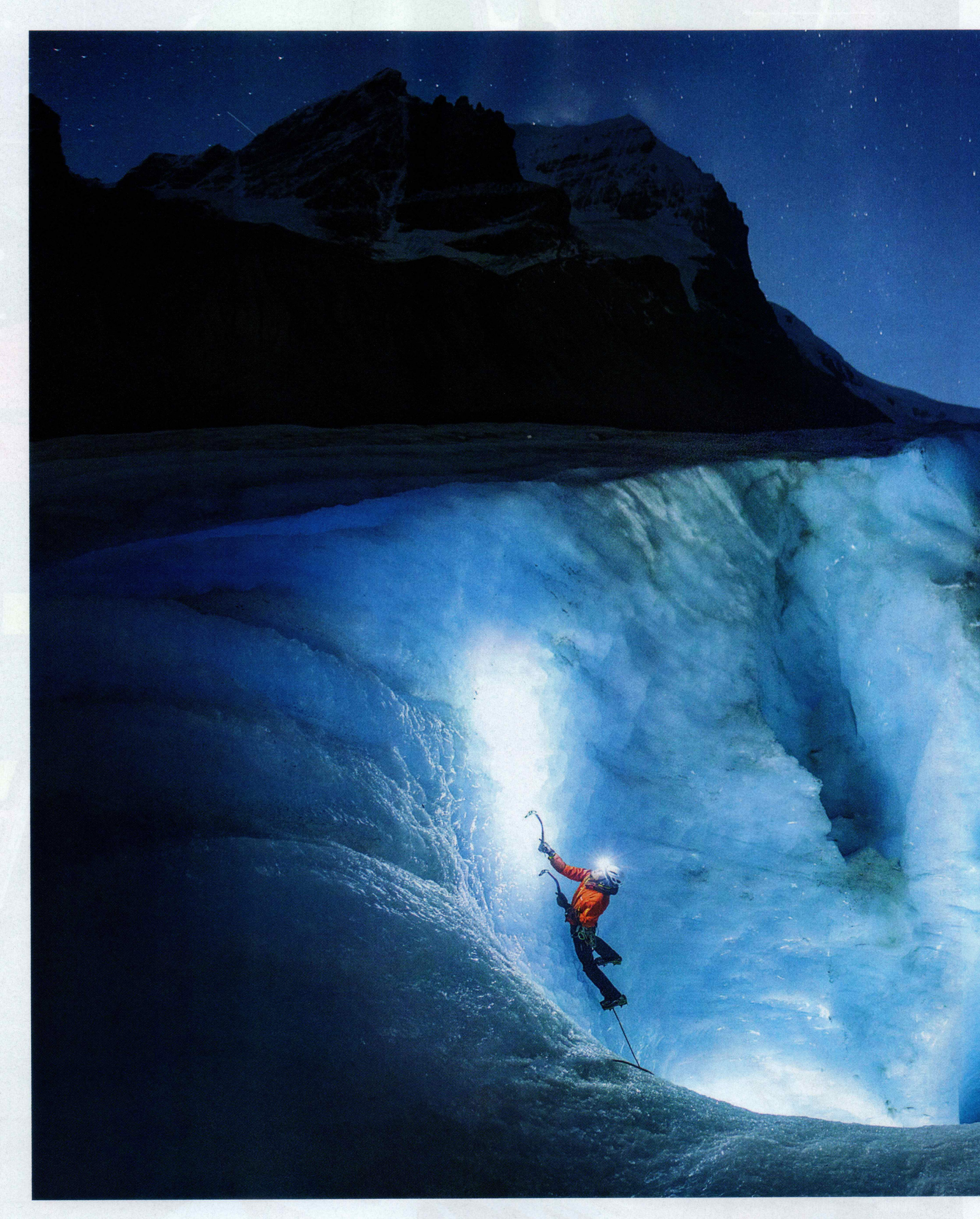
除了姨父以外，还有很多人也在周边城市承包土地种山药，他们也有一些消息往来。最近姨父他们听说，旁边县市已经有陆续发放补贴款的，他们也去一级级打听，最后在省里得知，补贴款是由七部门联合发放。这对于农民来说简直比种菜还难，他们挨部门跑、挨部门问，最后从水利部门听到的结果居然是当地并没有给他们上报受灾面积，所以并不在补偿范围内。

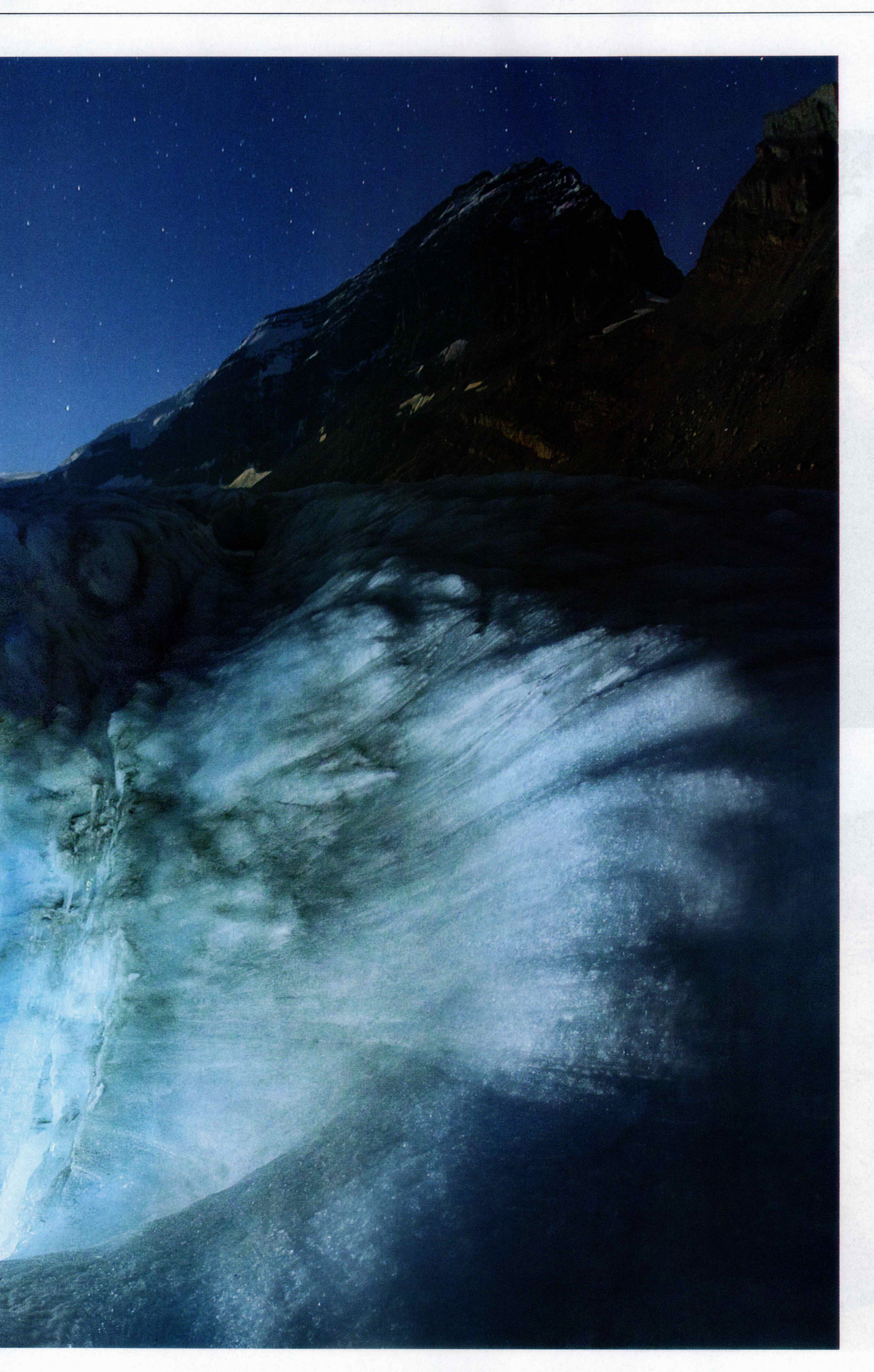
姨父他们惊呆了，省里让县里来人给说法，县里还派人接走了他们，县委书记拍着胸脯说，咱们这个县经济比周边要好，他们能补，咱们怎么也得给你们补。大家回去之后，却又不了了之，只好再次找到市里，市里表示马上受理，并明确 15 个工作日内给予书面反馈。

可是，姨父他们还要去地里收拾摊子，他们也不知道除了好好干地里的活计，自己还能做点啥。

（趴趴）

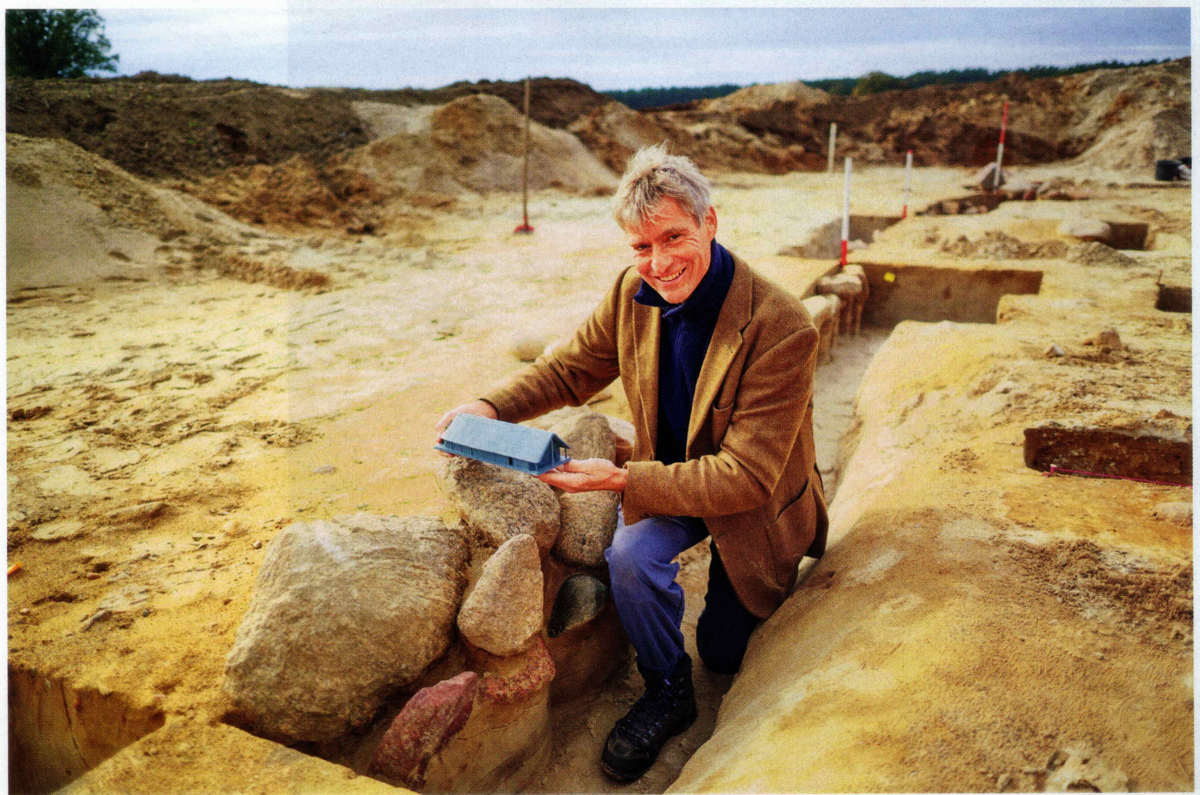
本期截稿时间：11 月 6 日 19 时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn





加拿大 | **极光**

一名登山者在班夫国家公园的冰壁上眺望极光。



法国 | **狗狗摄影大赛**

（右图）法国狗狗摄影大赛，久负盛名，致力于展示狗的多样性。2023 年大赛收到了来自 50 多个国家的 1440 件参赛作品，图为获得第三名的简·汤姆森的作品。

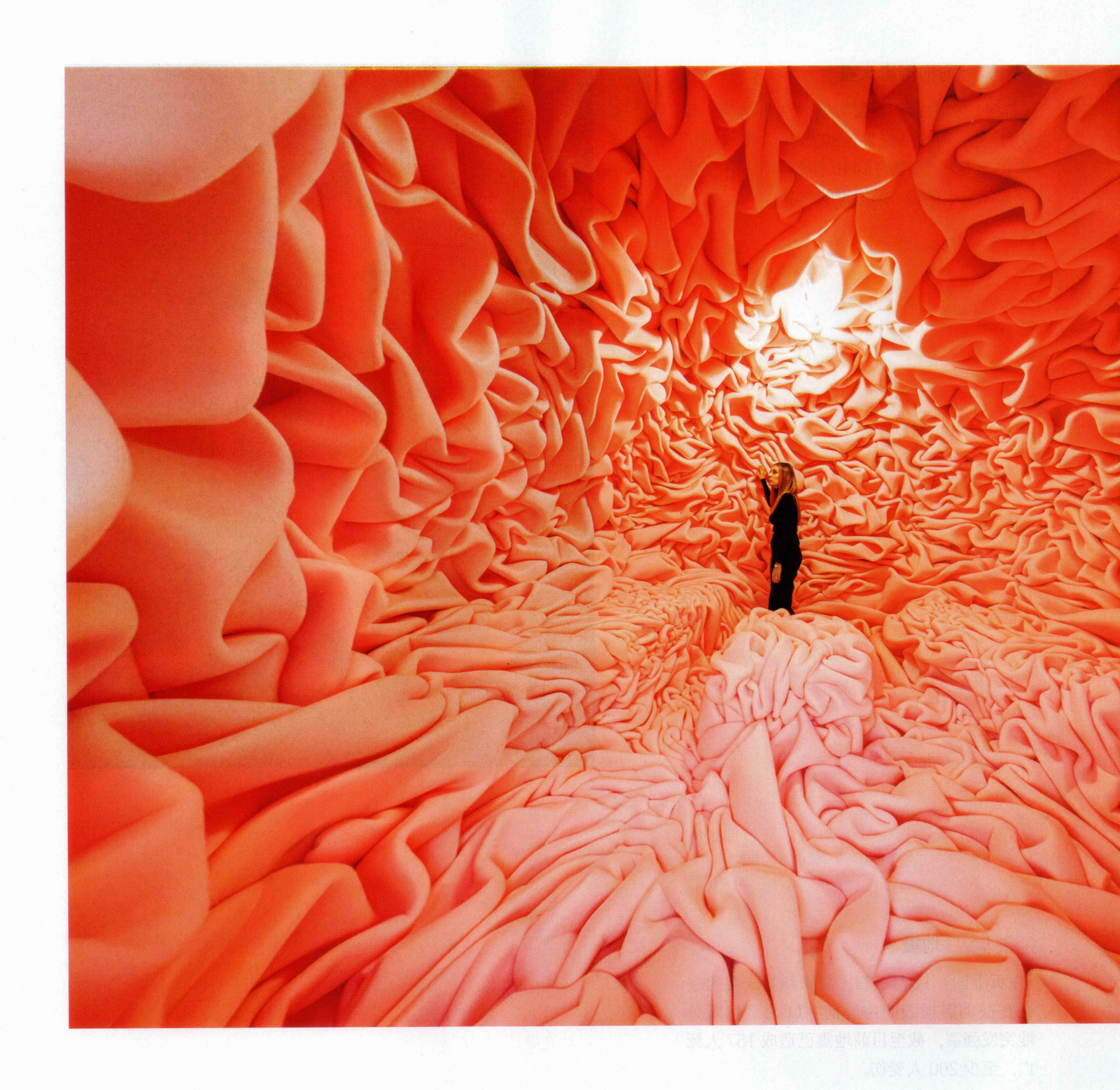


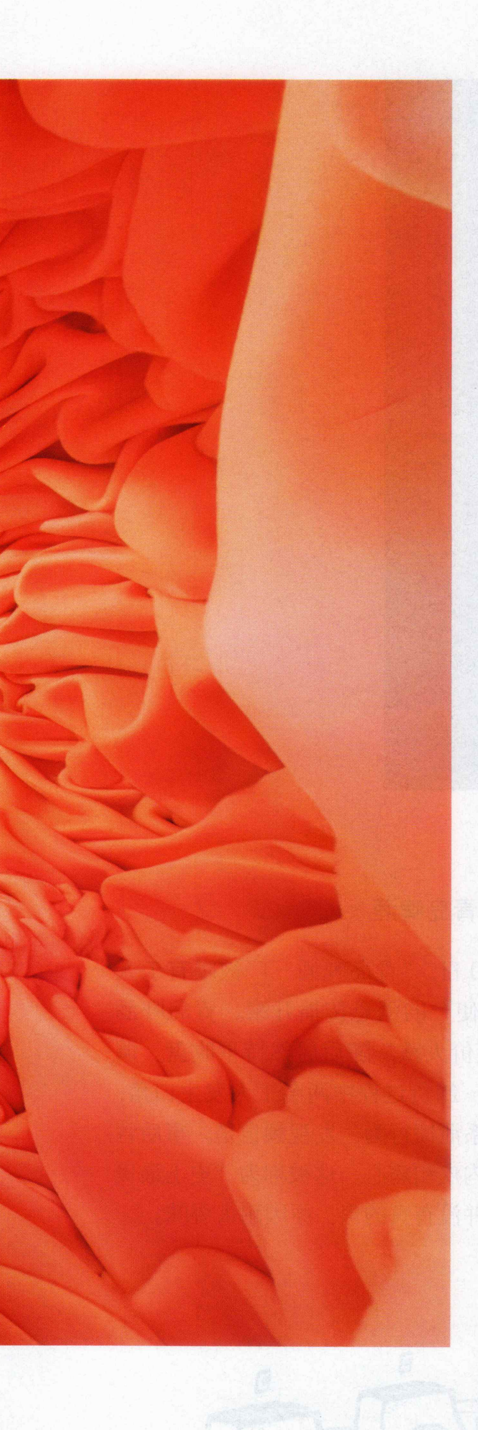
尼泊尔 | **地震**

（左页上图）11 月 5 日，贾贾科特一名男子站在被地震损毁的房屋前。11 月 3 日晚该地突发强震，截至目前地震已造成 157 人死亡，至少 200 人受伤。

德国 | **考古**

（左页下图）11 月 1 日，哥廷根大学考古发掘负责人在勃兰登堡“欣茨国王”墓附近进行现场工作，据报道去年夏天他们在这里发现了北欧青铜器时代最大的会堂。





瑞士 | **艺术展**

（左图）11月3日，洛桑州立美术博物馆举行“起源:1949—1969”沉浸式展览，图为一名观众在现场。

肯尼亚 | **动物孤儿**

（下图）11月1日，英国王后卡米拉（左）在内罗毕参观了谢尔德里克野生动物信托基金会的大象孤儿院。





栏目插图 · 范薇

贸易断裂迹象

零部件等中间产品在全球贸易中所占份额从3年前的约51%降至今年上半年的48.5%，全球经济日益分裂。世贸组织估算，若世界分裂为两大阵营，长远看将损失全球GDP的5%，相当于失去一个日本。不过，世贸组织10月的预测是2024年世界商品贸易增长3.3%，比2023年的0.8%加速了。

茅台涨价

时隔6年，茅台再提高出厂价，飞天、五星茅台出厂价平均上调20%。紧接着，泸州老窖也提价，三款不同度数的特曲酒均上调20元左右，上调幅度在4%～5%。高端白酒利润高，通胀时期不惮于涨价。而批零差价大则是支撑其高市值的原因之一。如今股价不振，CPI又徘徊不前，正可作为涨价试金石。

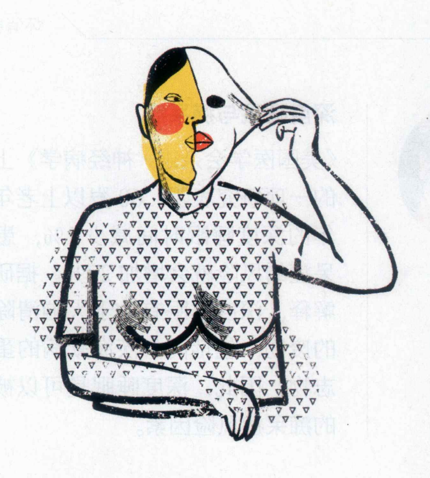
深感愧疚的青岛啤酒

10月20日，“青岛啤酒三厂被曝有工人在原料仓小便”的消息传播开来。青岛啤酒23日开盘股价大跌，随后居然持平收盘。调查的结果是，卸货过程中两名工人发生口角，车厢内小便系泄愤行为，发视频也是。事后青岛啤酒深感内疚和痛心。这被称为“史上最贵的一泡尿”并没有真的贵，原因耐人寻味。



张庭96套房产解封

台湾艺人张庭、林瑞阳夫妇涉嫌传销，3年前遭市场部门调查。目前该案已被法院撤销，96套房产及银行账户解封。此次撤案，官方未给出认定结果，是否属于传销仍无结论。此前湖北保康县市监局曾认定“达尔威”红卡会员执行的奖金制度属传销行为，没收了违法所得1927.99万元，罚款170万元。另外，林瑞阳则在公开场合表示要重新找回代理。



亚洲人不买化妆品了？

美股上市公司雅诗兰黛截至2023年6月30日的2023财年营业收入15.09亿美元，相比上一财年下降52%。截至9月底的2024财年第一季度，其净销售额同比下降10%，净利润则暴跌逾90%，至3600万美元，股价创下6年来新低。亚太地区国际航班、签证放开的速度不及预期，拖累了整体业绩表现。

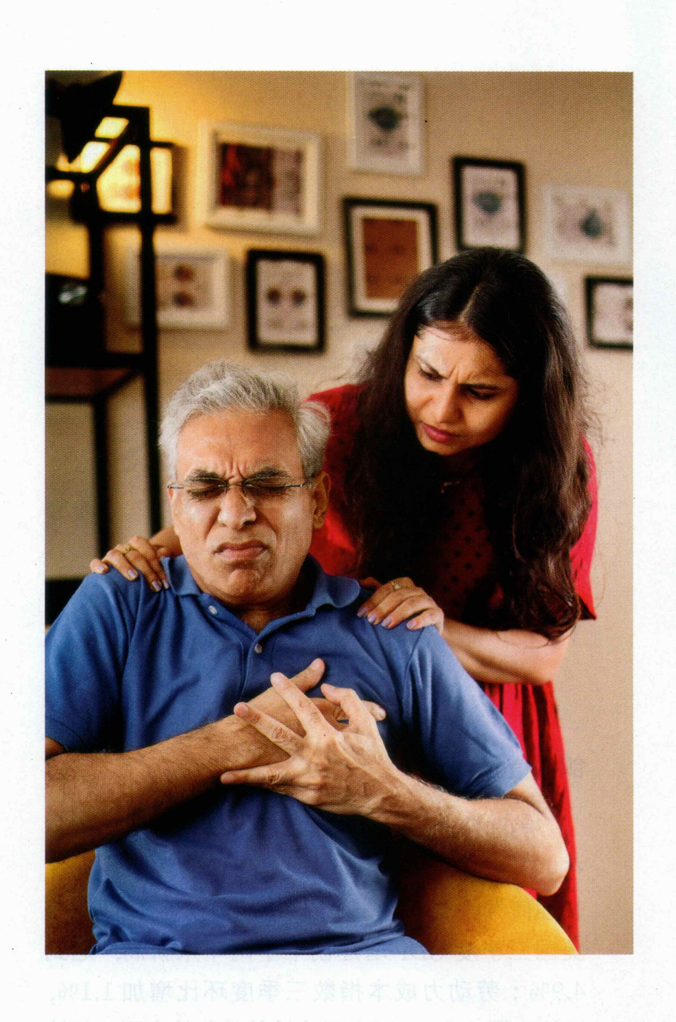


鸽派信号

美联储连续两个月没加息，11月1日鲍威尔在FOMC会后表示，金融条件“近几个月来在长期债券收益率上升等因素的推动下显著收紧”。美国三季度GDP增速创下了两年来新高，达到4.9%；劳动力成本指数三季度环比增加1.1%，同比上涨4.3%，远高于疫情前几年的水平。经济增长加速，工资上涨快，利率又高，美联储加息到了一个“只说不做”的阶段。

国内半导体转机初现

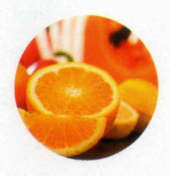
在疲软了近两年后，2023下半年半导体转机初现。三季报显示，国内60家半导体公司有34家营收同比增长，43家环比增长。同比涨幅超过50%的公司有：力合微、中微半导体、艾为电子、卓胜微、力芯微、晶华微、江波龙等。从赛道看，设备、MCU、存储、材料等领域部分公司业绩稳健，增长强劲。



第二例猪心脏移植患者去世

2023 年 10 月 30 日，美国马里兰大学医学中心宣布，全球第二例接受猪心脏异种移植的患者在术后存活 40 天后去世，未超过首例患者 2 个月的生存时间。第二例移植患者 58 岁，患有心脏衰竭，在术后初期状况良好，心脏能够在没有辅助设备的情况下正常工作。但在去世前几天，患者对移植心脏出现排异反应，尽管医疗团队做出了最大努力，仍没能挽救他的生命。与首个病例相比，第二例手术所用的猪心脏为提高人体免疫系统的接受度被编辑了 10 个基因，并用更好的检测方法排除了病毒和其他病原体。研究团队表示，他们将继续研究猪器官，并详细分析第二例手术使用的猪心脏发生了什么，以确定未来移植中可以预防的因素。

好消息



维生素 C 延缓脊髓衰老

运动神经元是脊髓内的关键细胞，不仅指挥全身的运动行为，还协同控制呼吸、心跳、排泄等基本生命活动。中国科学院一个课题组在《自然》杂志上发表的最新研究证明，在灵长类动物中，通过补充维生素 C，可以抑制脊髓运动神经元的衰老和退行。



消除久坐的死亡风险

许多研究已经表明，久坐不动与死亡风险的增加有关，而在发达国家及地区，成年人每天平均坐着的时间长达 9 ～ 10 小时。《英国运动医学杂志》上的一项研究分析了 50 岁以上人群的活动数据，结果表明，每天进行 20 ～ 25 分钟的中高强度运动可以消除久坐带来的死亡风险。

坏消息



深度睡眠与痴呆症

《美国医学会杂志 · 神经病学》上发表的一项研究表明，60 岁以上老年人每年的深度睡眠时间减少 1%，患上痴呆症的风险就会增加 27%。据研究者解释，深度睡眠有助于大脑清除代谢的废物，包括阿尔茨海默病的蛋白标志物。因此，深度睡眠是可以被干预的痴呆症风险因素。



盐与 2 型糖尿病

《梅奥诊所学报》上的一项研究发现，高盐摄入量可能与 2 型糖尿病有关。通过分析英国生物银行记录的 40 万成年人的长期随访数据，研究者发现，与“从不”和“很少”吃盐的人相比，“有时”“经常”或“总是”吃盐的人患 2 型糖尿病的风险分别高出 13%、20% 和 39%。

我心里所要求的乃是长久的安定与寂静，固然，一般人未尝不是如此，然为了安定先须活动，为了寂静而谋躁进，不客气地说，都不为我所取。安定本是没标准的，冯谖作歌，有了鱼还要车，在此种心情之下，别人认为安定了而自己还是不足。

——纪果庵，《篁轩记》



（插图 山羊胡）

公众是喜欢丑闻的……普通人们，从各种各样名士的丑闻中，找到为他们的怯懦辩解的绝妙武器，同时也找到为了树立他们实际上并不存在的优越地位的绝妙基石。“我可不是白莲女士那么漂亮的美人，可是我比她贞洁贤淑呢。”

——日本作家芥川龙之介，《侏儒的话》

在农业社会，因为社会结构公开地等级化，上等人并不因靠近他们的仆人而感觉地位受到威胁，他们能自如地与下人生活在同一个物质和精神的空间里……在一个复杂而流动的社会里，要弄清我们是比某个新人优越还是要听命于他，这并不容易。一旦人们难以知道谁该先行礼时，他们就不再行礼。

——英国社会学家史蒂夫·布鲁斯，《社会学的意识》

如果一个人对你说，他跟他的孩子处不好，你不要说：“我特别能理解，我跟我的孩子之间也有很多问题。”你以为你是在努力建立共同的联结，其实你是把注意力转移到了你自己身上。

——《纽约时报》专栏作家戴维·布鲁克斯论谈话的艺术

我旅行的其中一个目的就是倾听，听别人说的话、腔调、说话的节奏、话中的话以及话的重点。我觉得地区性的语言似乎正在消失。我依然记得自己曾经只凭一个人说的话，就可以准确指出他的故乡。这种辨识能力愈来愈难了，在可预见的将来，这种能力将成为绝响。

——美国作家斯坦贝克，《横越美国》

数字

5 %

2023年纽约马拉松有12.8万人参加资格抽签，中签率只有5%左右，低于一些名校的录取比例。32岁的埃塞俄比亚选手塔米拉特·托拉以2小时04分58秒的成绩创下了该项赛事的新纪录。

650 万

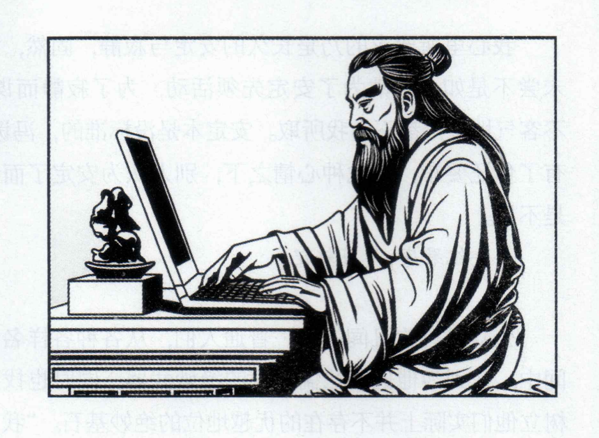
美国“988”心理健康热线于2022年7月推出，至今已经接到过650万次电话、短信和聊天求助。“988”的前身是自杀预防热线，现在接受各种情绪困扰求助。

51 %

法拉利混合动力车型的销量首超传统车型。今年7月至9月，法拉利售出的汽车中约有51%是混合动力汽车，净利润同比跃升46%，至3.32亿欧元。

读书会被抛弃吗？

文 · 贝小戎 图 · 谢驭飞



孔子教课是跟弟子对话、辩论，而他在授课之余，应该也有独自长时间读书、思考的时候，比如读《易经》《诗经》。普鲁斯特在《阅读的时日》一文中说，跟交谈不同，“读书时，我们每个人在接受他人思想交流的同时仍然保持孤独，即继续享受我们在孤独中享有的智性力量……对精神而言，阅读不过是最高贵的消遣，仅凭阅读和学识就能造就文质彬彬的心智。在阅读中，我们心灵的修养才得以形成”。

学生经常看短视频，好像也能获取不少信息，但还会思考吗？《金融时报》专栏作家西蒙·库珀在一篇文章中说，深度阅读的时代结束了。多家出版商、图书馆协会、学者签署的“卢布尔雅那读书宣言”说，批判性阅读、自觉阅读、慢阅读、长阅读减少了，如今人们大多在屏幕上读东西，这是肤浅、零散的阅读，“在手机上进行深度阅读就像用手机打网球一样困难”。而失去阅读能力的人也会失去思考能力，习惯于给复杂的问题提供简单的答案。

在屏幕上阅读时，我们的大脑要努力跟上眼睛。英国作家约翰·海利在《注意力危机》一书中说：“人们在生活中经历的最简单、最常见的心流形式之一是读书……对我们中的许多人来说，读书是我们所经历的最深刻的专注形式。当我们在屏幕上阅读时，我们更倾向于浏览和略读，眼睛在信息上快速移动，以提取我们需要的内容。阅读不再是一种沉浸在另一个世界的愉悦，而变得更像是在一个繁忙的超市里跑来跑去，买自己需要的东西，然后离开。当我们开始从书本转向屏幕时，我们开始失去一些从书本中获得更深层次阅读的能力，而这反过来又使我们不太可能继续读书。就像你长胖后，锻炼就越来越难了。”更严重的恶性循环是，作者平时也是用屏幕看东西，其他作者看的都是这样的作者写出来的书。

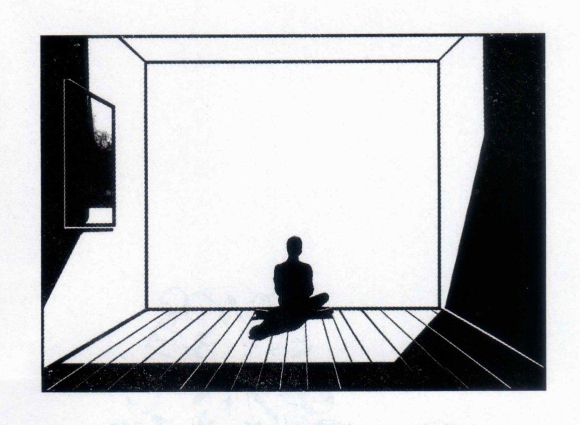
牛津大学的莎士比亚专家爱玛·史密斯认为，我们的专注力也许并没有降低，只是转移了方向，深入阅读也是时代的产物，而不是人们主动的选择。“读书时沉浸式的专心并不是天生的、默认的模式。它也是习得的行为，是被一种新媒介推动的，被特定的历史和技术环境造就的。深入、专心的阅读是一种新技术的结果，那就是小说。18 世纪中期，印刷铺印制的长篇小说也引发了道德恐慌。现在人们担心孩子不读书，而我们的先辈担心的是他们对小说上瘾，跟现实世界脱节，降低他们的视力和品德。”

在 18 世纪的阅读革命之前，人们是深入细致、反复地阅读少量作品，通常是道德或宗教劝诫的文字，这也是特定的态度和媒介决定的：在书页的边上写笔记、索引的出现帮助读者找到自己感兴趣的页面，让人们能够像喜鹊一样阅读——收集那些闪亮的部分。16 世纪的读者很少从头到尾看书，也不关注其复杂的叙事，而是摘录其中的金句和思想。“现代人对长篇电视剧和多集播客的狂热表明，我们并没有失去集中注意力的能力，只是把注意力转向了不同的媒体。当我们想集中注意力的时候，我们就会集中注意力。与专注相比，分心带来了不同的可能性，而不是更少的可能性。把一本书从头读到尾并不高尚。”

史密斯教授有些过于袒护当代人了。读书时我们会掩卷沉思，你看见过有人息屏思考吗？手机不换，屏幕不息。

干净

文 · 碎纸机　图 · 谢驭飞



万不得已，你必须从麻将桌、沙发、躺椅或其他非常有吸引力的地方起身——家里的卫生已经到了临界点，再不打扫，屁股在自己家里都找不到可以放心坐下的地方了。

然后你会惊讶地发现，离上次大扫除的时间还远远没到沧海桑田的地步，但家里的垃圾却多得连你自己都无法接受。各种色彩斑斓质地优良的包装袋包装盒、商家随商品附送的各类花花绿绿金玉其外的赠品、买的时候信誓旦旦一定要吃光结果过期变质了的许多食物……如果家里有孩子，当然还会有一大堆材料来源十分可疑且不堪一击的玩具残骸。

好吧！把这一切都丢出去吧！没什么好可惜的，百无一用，毫无价值，只会白白浪费家里原本就不多的空间。那么，前年那件花了快个把月工资的过时外套呢？那几双非常华丽但明显挤脚的水晶鞋？那几个死贵死贵又难看死了的过气包包？

咬咬牙，也是可以扔了的。好好包着，干干净净地放在垃圾堆旁边。也许，会有哪个流浪者捡起那件大衣，抵御一下秋冬的寒冷，其他的，想开点，反正也是旧的不去、新的不来。

可是，还有那些在最贵时买进现在却分文不值的电子产品，那些让家里显得伧俗、杂乱无章的小装饰品，买来之后就根本没碰过的低音炮——没有几个听众，没一点气氛，就没有练歌的雅兴。本钱太大，还是判它们个缓期吧。然后你隐隐约约知道自己的时间和金钱都消耗到了什么地方。

龙应台游历欧洲时，英国记者问她对英国的看法，龙女士说："贵国的垃圾，是真正的垃圾。"由于在此之前龙应台刚刚去过德国和瑞典等地，可以想象，这句话的弦外之音是英国的经济确实不如前面几个国家景气——人家垃圾堆里丢的可是崭新的电器和真皮沙发，见识过这样富贵迷人眼的垃圾堆再看看满地鸡毛蒜皮，你只能暗忖，去小区拐角丢垃圾还是去北欧捡垃圾，这是个问题。

无论是豪华的垃圾还是寒酸的垃圾，曾经都是你兴高采烈用手里的银子买回来的。买的时候，你并不觉得是一种浪费，只有丢弃时，才有那么一丝丝不舒服的感觉。当初为什么要买？"最近很流行""别人都有了""也许用得上""正好赶上打折优惠"……红尘滚滚，上述理由出现的频率都很高。除此之外，也许你曾忍不住追求过很多别的东西，如五花八门的兴趣爱好（书法、绘画、舞蹈、茶道、插花、烘焙、旅游统统都想搅一手）、朝三暮四的流量话题流量人物（什么火就追什么捧什么）……

当身边不需要的东西越来越少，你会发现自己的空间越来越大。光线变得澄澈、空气变得清新。最终，你会发现，住在干净的房子里，真的很舒服。

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



冠冕绮梦

尚美巴黎“Tiara Dream”展览中，约瑟芬系列白鹭冠冕钻戒的灵感源于浪漫主义风格的白鹭冠，钻石以线状散射的方式微拟出昔日冠冕上灵动的羽毛，“V”形设计既能叠戴同造型指环，又可混搭佩戴。



中华历法

亨利慕时中华历限量款腕表将中国传统农历与基于太阳运行周期的格里高利历结合，机械机芯将两套独立计时的历法系统同步呼应，表盘信息可显示十二生肖的交替更迭和月相盈亏变化，十二年内无需调校。



聆听体验

HIFIMAN 小天鹅真无线耳机内置纯粹 HiFi 走向的甲乙类平衡耳放，并加入 DSP 补偿和拓扑振膜单元，呈现出高保真音质，内置麦克风产生反向信号抵消噪声，降噪深度至高可达 -35dB，总续航能力达到 32 小时。

还原经典

LEGO《沙丘》积木套装由1369块小积木组装而成，除了还原电影中Atreides Royal Ornithopter机型的外观细节，它还设置了可拍动的机翼、可伸缩的起落架与可打开的驾驶舱。



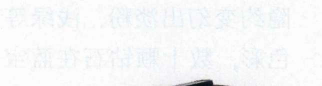


形式追随性能

Bugatti与adidas联名限量版X Crazyfast足球鞋，利用Speedframe底板技术打造出轻量化结构，Aerocage衬里和单层透气单网眼布Aeropacity Speedskin可以提高稳定性与透气性，碳纤维镶嵌则与Bugatti车的设计相呼应。

自然色彩

Leica M11-P搭载6000万画素的全片幅CMOS感光元件，其配备的特制IR+UV滤镜由两层极薄的玻璃滤镜胶合而成，可有效校正倾斜的入射光线，使相机的色彩更为自然。





疗愈头显

HTC VIVE与Nord-Space Aps、XRHealth合作，重新配置Focus 3使其成为首个适应微重力环境的头显，其专门为太空环境开发和调整的模拟器模式，可通过虚拟平台满足宇航员执行任务时的心理健康疗愈。



黑漆图案

Boucheron Cravate 项链是多用途单品，可以用作领带或胸针。吊坠用缟玛瑙和黑漆勾勒线条，中间镶嵌一颗赞比亚祖母绿，形成对称的装饰艺术风格图案。



憨态可掬

Buccellati Furry 纯银摆件呈现一只憨态可掬的兔子形象，银兔的鼻尖点缀黄金圆球，周身覆盖形态逼真的毛发，这是工匠用逐刀雕琢技艺完成的。



旋转钻石

Chopard Happy Diamonds 腕表在表壳外圈铺镶钻石，深浅不一的灰色珍珠母贝用作表盘，隐约变幻出淡粉、浅绿等色彩，数十颗钻石在蓝宝石水晶玻璃表盖下自由地旋转。

碟形灯罩

Anglepoise 1227 吊灯以带光泽的灰色漆面灯罩为主体，扁平宽大的圆碟形状便于引导光线，黄铜固线器是精致细节。



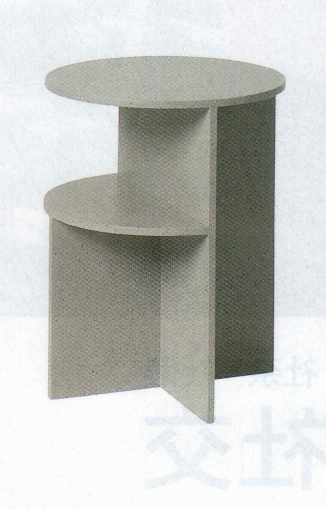


实木平板

由实木平板框架组成的 Mattiazzi Clerici 扶手椅，通过平板的不同排列方式支撑椅身，同时让椅子传递一种宁静氛围。

复合材料

丙烯酸石材制作的 Muuto Halfes 边桌，这种创新复合材料不仅触感柔软，而且具有石材的纹理。铸造板切割成圆形、长方形等几何形状之后，被无缝焊接在一起。

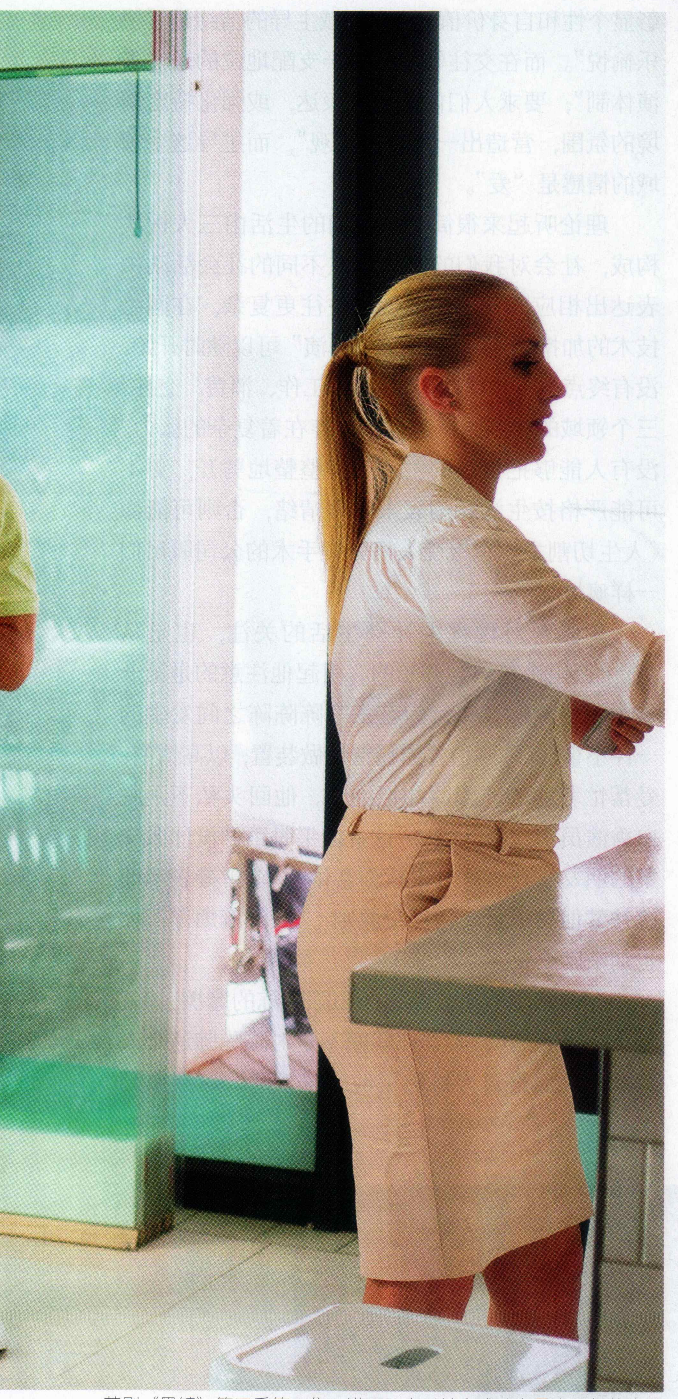




社恐 社牛 社杂 社懒

理想社交

有吗？


英剧《黑镜》第三季第一集，讲了一个以社交成功为最高目标的世界

记者 · 肖楚舟

主动和被动之间，“社交降级”成了越来越普遍的选择。每个人对“社交”的定义不同，边界不同，造成了我们的社交难题。

其实生活在陌生人社会中的我们，还是渴望人与人的联结，只不过想要的是“更舒适的社交”。

流行话语中的“社交”到底是什么意思?

2023年，社交观察类真人秀《五十公里桃花坞》拍到了第三季，以“社恐”人设出圈的脱口秀演员鸟鸟成为这一季最大的看点。节目里有一个镜头：鸟鸟和同样孤僻的王传君站在墙边，一个两手插兜低头不语，一个两手交握目视前方，那一刻，只有尴尬在空气里流动。这张图是一个不看综艺的朋友发给我的，可见流传甚广。她说：“这不就是你吗？”我说：“你不也一样？”

今天，每个人都能在“社恐”身上找到点共鸣，不然“社交降级”也不会成为热词。“社交降级”是一种复杂的现象：它有时候表现为退缩，指人们在生活中对一些社交关系开始回避和削减，有时表现为主动选择，说的是大家开始倾向于简单可控的浅层关系。

但“社交降级”是个模棱两可的表达，首先它没有主语，到底谁想降级？其次，它没有对象感，我们想降级的究竟是社交中的哪个部分？最后，它也没有参照系，难道我们的社会生活中曾经存在一种标准的社交吗？我们唯一可以达成的共识是，它在传达一种普遍的感觉：“社交”很累。

需要弄明白的第一个问题是，我们说的“社交”到底是什么意思？按照词典上的界定，凡是人和人之间发生的联系都可以叫作社交，即社会交往。但加上“降级”这个后缀就很难说了。每个人感受到的压力点不同，“社交降级”里的“社交”也就有了不同的意味：打工人最容易被切不断的微信消息困扰，因此他们希望减少线上曝光度，于是有了“已读不回”或者“朋友圈三天可见”甚至“数字斋戒”。对初入社会的年轻人来说，带有传统色彩的人情往来格外难以应付，所以他们要“断亲”或者“整顿职场”。而对中年人来说，太多关系已经疏远，却还要花精力维持，不如“友

谊降级”或者“远离饭局”。

华中科技大学社会学院教师胡鹏辉近两年一直关注年轻人的社交趋势，专门撰文讨论过“边界感”和“搭子社交”。我请他帮我们划出一个范围：流行话语中的“社交”概念应该怎么理解？

胡鹏辉告诉我，我们当前谈论的社会交往，比词典上的定义更窄，倾向于带有社会文化属性的人际交往。“比如你跟家人聊天，去超市跟售货员说话，跟同事讨论事务性工作，不会想到‘我这是在社交’。我们今天谈论的社交，也就是英语里的social intercourse，尤其强调它的社会属性，它属于情感社会学定义的现代社会三大领域中的‘交往’领域。”

情感社会学认为，我们在社交中的情感，是反映我们整个社会变化的重要因素。《情感社会学》作者乔纳森·特纳说：“情感是人际关系的维持者，是对宏观社会结构及其文化生成的承担者，也是一种能够分裂社会的力量。因此情感在所有层面上，从面对面的人际交往到构成现代社会的大规模组织系统，都是推动社会现实的重要力量。”

情感社会学里的“交往”指什么？胡鹏辉借用他的导师、南京大学社会学院教授成伯清的理论来说明这个问题。现代人的社会生活被划分为三大领域：工作、消费和交往。我们在不同领域遵循不同的情感机制。在工作领域主导的是“整饰体制”，要求个体管理和调节自己的情感，适应外在的组织和职业要求，在工作中主导的情感是“友好亲切”。在消费领域占支配地位的是“体验体制”，要求个体追求新奇体验带来的快乐，以此彰显个性和自身价值，这个领域主导的情绪是“快乐愉悦”。而在交往领域，居于支配地位的是“表演体制”，要求人们借助夸张表达，或强化特定情境的氛围，营造出一种“微景观”，而主导这个领域的情感是“爱”。

理论听起来很简单，我们的生活由三大板块构成，社会对我们的要求是在不同的社会活动中表达出相应的情感。但现实往往更复杂，在网络技术的加持下，我们的社交“表演”可以随时开始，没有终点，不分场合与时间。“工作、消费、交往”三个领域的界线越来越模糊，存在着复杂的张力。没有人能够把自己的生活齐齐整整地劈开，更不可能严格按生活时刻表来管理情绪，否则可能像《人生切割术》里接受人格分裂手术的公司职员们一样疯掉。

胡鹏辉对现代人社交生活的关注，也是从《五十公里桃花坞》开始的。引起他注意的是第一季里演员郭麒麟和行为艺术家陈陈陈之间发生的一件小事：陈陈陈请郭麒麟帮忙做装置，以高情商、爱帮忙著称的郭麒麟却拒绝了。他回头私下跟脱口秀演员李雪琴吐槽：“这就像平时跟你没什么交集的朋友，有事就过来找你帮忙。”李雪琴表示理解并替他总结了一句社交原则：“我不麻烦你，你也别来麻烦我。”

在胡鹏辉看来，郭麒麟和陈陈陈的摩擦，“就是个边界感的问题”。郭麒麟不是对陈陈陈这个人有意见，而是对方打破了他给“求助”这件事划



真人秀《五十公里桃花坞3》剧照，鸟鸟（左）和王传君

定的边界，说白了，就是“交情没到这份儿上”。当时郭麒麟受到不少非议，这或许因为观众默认节目录制是郭麒麟的工作，在这件事情上，他似乎没有体现出工作中友好亲切的面貌，而是按照自己在日常交往中的标准处理。但话说回来，这档节目本来就是“社交观察”，展现自己在交往领域的真实自我就是郭麒麟的工作。社交场景里常常没有对错，只有一种“不舒服”的感觉，所以它才令人精疲力竭。

工作之外还要付出情绪劳动，消费活动也消耗情绪，交往活动中还掺杂着消费和工作，这直接妨碍了我们“做自己”。胡鹏辉总结说：“在个体身上，三大领域的分离能使得我们追求自我成为可能。而社交成为负担，正是发生在三大领域融合在一起的时候。问题是，谁能把工作、消费和交往分得那么清楚呢？”

胡鹏辉是“90后”，和“00后”的学生们相处时，他发现自己也会遇到关于“边界”的困惑。以校园生活里常见的“师门”概念为例，他上学的时候，感觉同一个师门的同学，彼此之间是亲密无间或者至少是彼此扶持的。但在他现在带的学生里面，许多人的边界感都很足，“我给他们布置一个合作的课题，他们愿意各自单独跟我交流，当我提议他们可以跟同组同学交流一下的时候，却发现他们之间并不怎么往来。后来我发现，他们对于同师门同学的认识，好像只限于客观上的‘都在一个老师名下’，彼此之间没有形成主观的同盟”。

胡鹏辉觉得，社交带给我们的困扰，核心往往就是这条线应该画在哪里的问题。“所谓的‘无效社交’，或者说社交中让大家感到焦虑或者想要降级的那部分事物，就是这些处于三大领域交界处的‘交往’。但边界是主观的心理距离，不是客观的空间距离，每个人心里的边界都不一样。正是这种界定的模糊性，才引发了大家对社交生活的焦虑。”胡鹏辉说。

“社交”为什么这么难？

英剧《黑镜》第三季第一集虚构了一个“社交评分”主导的社会，在那里，一个人的成功不由职业成就、财富或者人品评判，而是由一个悬浮在每个人头顶的社交网站评分决定。女主角雷茜为了参加塑料姐妹花的婚礼，进入高级社交圈子，疯狂刷分。经过一连串狼狈的意外，她的社交分数仍然不够。她彻底崩溃了，闯进婚礼现场破口大骂，社交分数归零，她沦为“社交阶下囚”。镜头拉远，铁笼后面，她还有很多狱友。

“社交”已经成为我们每日绩效的一部分。在线下和线上两面夹攻之下，现代人普遍处于社交倦怠的状态中。我们和雷茜的处境差不多，有太多浮于表面的关系，承受着无处不在的社交评判，处于从不间断的社交联结中，做一个“完美社交人”的标准越来越高。

雷茜的世界，社交成功是社会成功的唯一标准，不切实际的社交要求导致了一大批在社交竞赛中退出的弃赛者。

华中科技大学社会学院教授郑丹丹论述过类似的现象，它源自美国社会学家默顿提出的“社会退缩”：“高竞争社会必然使得许多人无法完成社会任务从而放弃……在某些情形下，一些社会结构、文化因素可能导致社会中的个体较为普遍地（有很大可能性）采取退缩行为。”郑丹丹的论文写于2019年，当时她观察到周围人甚至自己身上都会有间断性放弃部分社会任务的情况出现，“主要是目标和手段不匹配的问题”。社交也是社会任务，那么我们能不能把“社恐”或者“社交降级”理解为压力下的“社会退缩”？

郑丹丹觉得，病理意义上的“社恐”可以算是社会退缩的一种，“它意味着完全放弃社会规定的人际交往目标，哪怕是最简单的和陌生人见面要讲礼貌打招呼，和朋友要常联系表达关怀都办不到”。但今天，“社恐”已经被当作一个泛化的标签使用，“我们今天说的‘社恐’类似一种带有积极色彩的‘退缩’。因为难以达成一些固有的社交规则要求，可能通过寻找另一个赛道，或者消解目标的意义来自我解释。主要目的是消解那些大家不愿意遵守的传统人际规则，缓冲社会变化带来的冲击”。

谈到现代社会带来的冲击，经常被提到的一个词还有德国哲学家韩炳哲提出的“功绩社会”。韩炳哲把功绩社会比作“兴奋剂社会”（Dopinggesellschaft），整个社会充满了过量的





上图：韩剧《我的解放日志》剧照，陌生人社会是都市人的现实

下图：电影《独自生活的人们》剧照

向上能量，导致了一种没有产生效能的效能，“人类整体都演变为一架效能机器，顺畅无阻地运转，力图最大化地发挥自身的功效”。相应的负面后果是，“无节制地追求效能提升，导致心灵的梗阻”。

中国人民大学新闻学院讲师董晨宇主要研究社交媒体和网络文化，年轻人的社交生活也在他的关注范围内。他觉得，“社交降级”的原因，很大一部分是我们被功绩社会压得喘不过气，不得不压缩社交成本，提高社交效率，本来需要在长时间经营的亲密关系中获得的情感价值，必须想办法用低成本的方式获得。“‘社交降级’听起来是个空间感的描述，从上到下，其实我觉得这是个时间性的问题，是我们在不断压缩花在社交上的时间和精力，搭子、游戏陪玩某种意义上都是这种选择。”董晨宇说。

董晨宇评价自己是个很“佛”的人，但也间接感觉到了功绩社会施加的社交压力。他发现在“大厂”实习过的学生，会在师生交流中使用效率工具。有的学生请他改论文，会扔来一个“飞书”文档，上面标明了需要老师在哪个精确的时间点、文章的哪个地方给出指导意见。“照我的习惯，一般一礼拜之内回复，也可能太忙了，再推三四天，但我能感觉到学生明显的失望，因为我把他‘飞书’的整个时间表推后了。有一种我进了‘大厂’，学生是我老板的感觉。”董晨宇把这种现象称为“生活列表化”，“我们生活里充斥着效率工具。时间被量化，社交也被量化了。但我也理解他们，这种‘社交降级’是无奈中的权宜之计”。

现代社会的另一个重要特性是高度分工和原子化。和过去由血缘和地缘关系联结的熟人社会

不同，我们生活在一个陌生人社会中。

有部韩国电影叫《独自生活的人们》，描述的就是这样一种生活。女主角贞雅的工作是话务员，她每天和无数人通话，只是按照话术答复，并不产生真正的交流。她在公司永远戴着耳机走路，不和同事说话。她住在一栋隔音不好的公寓楼里，却连邻居死在家中也不知道。她和父亲不和，拒绝与他见面，已经在大城市独自生活两年。很多人可能会羡慕贞雅的生活，她从不和陌生的客户共情，情绪不受工作干扰，也不用参加同事聚会、处理邻里关系，甚至做到了“断亲”。她在陌生人的世界里过得规律而平静，还当上了优秀员工，一个人的生活让她看起来很自在。

陌生人意味着什么？社会学家齐美尔在他的文章《陌生人》中是这么定义的：“（陌生人）包含着人与人之间的任何关系的接近和距离的统一，在这里达到一种可以最简要概括的状况，在关系之内的距离，意味着接近的人是远方来的，但是陌生则意味着远方的人是在附近的。”简单来说，陌生人是群体的一部分，却不被血缘或地缘固定，他们是物理空间上很近、心理空间上很远的一群人。

贞雅的生活很容易让人共情，因为它很普遍。但一个不太好解答的问题是，城市化焦虑和原子化社会是存在已久的现实，为什么最近几年我们才变得爱谈“社交降级”？董晨宇提出一个视角：这与近年出现的大城市年轻人“返乡潮”有关。经济下行，大城市竞争加剧，许多年轻人在一、二线城市生活几年后回到老家，发现自己“融不进去了”。

我的采访对象阿织就很符合董晨宇的观察，她在网上找朋友的原因正是“回老家”。阿织在新疆长大，后来到北京上大学，毕业后回到新疆工作。在故乡，她发现自己失去了同龄人圈子：高中时的朋友很少留在家乡，一部分出国深造，另一部分在大城市工作。在家里，她和父母又“话不投机半句多”，所以搬出去自己住。可以说，她在自己的故乡成了陌生人。

阿织是我在豆瓣的“社交复健”小组找到的五个采访对象之一。“小组”是一种很“垂直细分”的陌生人小团体，天南海北的人们可以因为任何奇怪的小事结成临时的同盟。事实上，我们今天主动选择的很多社交关系都是在陌生人之间搭建的，网络让我们有了跨越空间和时间的可能性，接触到任何一个和自己有丝毫共性的陌生人。阿织不大和身边的同事打交道，更喜欢在小组的帖子下积极评论，寄希望于找到有共鸣的朋友。她觉得在这个全体社恐的圈子里，或许更容易找到懂她的人。我们喜欢这种关系，因为能轻松挑选到和自己相似的人，还能控制关系的深浅。

但看似“由我做主”的社交，很多时候变成了浅尝辄止的理由，也让我们陷入更深的孤独。阿织有点遗憾地告诉我，她没能在小组里找到合适的朋友，因为她要求同城线下见面，而组里和她同城的朋友太少了，愿意线下见面的更少，她感慨：“如果我在北京或者上海就好了。”她的解决办法是多上街走走，“哪怕只是感觉真实的人从我身边经过就好”。

这种时候，看起来带有强迫性的血缘、地缘或业缘关系又有了不可或缺的价值。它能让我们和他人长期共处于同一物理空间内，从而滋生出真实的联结。电影里，贞雅的转变来自一个从天而降的新实习生。领导分配她带着实习生熟悉工作，两个人整天被迫坐在同一个格子间里，贞雅才在抗拒中慢慢柔软起来。她开始和实习生一起吃饭、聊天，和父亲解开心结，试着把耳朵贴在新邻居的门上听屋里的喧闹声。最后，实习生要走了，贞雅向她坦白：“我讨厌自己一个人，其实我一直在伪装。”

主动和被动之间，“社交降级”看似成了越来越普遍的选择。“社交”会离我们越来越远吗？董晨宇觉得情况恰恰相反。“今年很火的几个景点，比如淄博烧烤和天津老大爷跳水，都已经不是传统的‘好看的地方’，而是‘大家一起热闹的地方’，说明大家的社交欲望是非常强烈的。”他觉得，“我们不是不想社交，而是想要更舒适的社交方式。”

（参考书目：成伯清：《当代情感体制的社会学探析》；乔纳兹·特纳、简·斯戴兹《情感社会学》；郑丹丹：《论社会退缩》；[德]韩炳哲：《倦怠社会》；严飞：《穿透：像社会学家一样思考》）


（视觉中国 供图）

从“我”出发的社交生活，真的成立吗？

——专访中国政法大学社会学院副教授孟庆延

记者 · 肖楚舟

很难说什么是“社交降级”，不愿意社交可以叫社交降级，就是不愿意把简单的关系复杂化。强调“精准陪伴”也可以叫社交降级，因为它的功能性和目的性非常明确。

我们总在想有没有一种东西能够让我不孤独，又保证我的边界感，这就是大家别扭的点。

孟庆延是中国政法大学社会学院副教授，也是一位B站UP主。他关注现代人日常生活中的烦恼，用社会学思维去解释它们背后的原理。去年，孟庆延在B站发布了两则关于“社交”的视频，一条讲“真正的社交，死于社交媒体”，一条谈年轻人的“社恐”。在视频的评论区里，许多人找到共鸣，像写日记一样剖析自己在社交生活里的挣扎。

当我把各种当下的社交现象变成问题抛给他的时候，孟庆延提到一个观点，“其实我觉得，‘问题’这个词，有时候就有点‘问题’，因为当我们用‘问题’形容一件事的时候，第一反应就是要解决它。其实很多问题并不一定需要解决，也不一定都能解决，它只是事实”。用孟庆延在他的新书《谁的问题：现代社会的非标准答案》里的话说，社会学的逻辑是关心现代人的普遍命运，分析个体面对的结构性紧张来自何处，拆解它们产生影响的机制和原理。但它不负责回答问题和给出解决方案。

社交或许就是一个没有答案的“问题”。我们总为社交感到困扰、担忧、焦虑，不断调整自己的社交对策。在我们发现它没有标准答案的时候，又会陷入新一轮的焦虑。

从“社恐”到“i人”“e人”，发生了什么变化？

三联生活周刊：如果追溯“社交降级”这个话题的源头，可能要从几年前开始流行的“社恐”说起。我们发现越来越多的人承认自己社恐，也出现了各种各样减少社交负担的做法。从社会学的角度，你是怎么理解“社恐”的？

孟庆延：其实我不清楚也不愿意去精准定义“社恐”的概念。大体来说，如果非要描述这个词，我觉得“社恐”可以分为三种类型。第一种是恐惧社交事务，比如一个人离群索居或者特立独行，也不擅长社交辞令，因此把社交作为一种负担。第二种是恐惧他人，用一个梗来概括就是“总有刁民想害朕”，不知道在社交场合中遇到的人有什么目的，因为我们生活在“陌生人社会”，总觉得他人有不确定性，所以害怕社交。还有一种就是恐惧自己，本质上是担心自己在社交场合里有不得体的表现，让别人觉得自己不合群，因为担心别人形成这样的印象，所以抗拒社交。进一步说，就是害怕真实的自己暴露在别人面前。

“社恐”这个词成为流行语，我觉得是挺有意思的一件事。其实“社恐”是人的常态。每个人进入新环境，面对陌生人，都会有一个认识磨合的过程，而最后双方能否敞开心扉，这是不确定的事情，这种不确定感引起紧张、担忧是很正常的。但当我们把这种未必有什么生理反应的负面感受认定为一种新型的疾病，命名为“社交恐惧症”，就是一种“病症化”的表达。

“病症化”的表达是现代社会演进中出现的情况。福柯在《疯癫与文明》中就提到过这个现象，在有现代精神病学之前，疯癫不算是一种病态，都算是人类本性的一部分，只是把疯狂的那一面暴露得比较厉害。后来人们意识到疯癫对社会有危害，开始放逐、隔离他们，还得治疗，精神病学就出现了。

知识越来越发达，越来越大众化，大家也越来越需要某种意义上的“知识”来给自己的行为一个合理化的解释。这个过程本身是越发强调标准化、可测量化的。人们在不断寻找心理疾病的生理学基础。这也是一个越来越将人当作“物”的测量方式。简言之，在面对人的精神世界的相关问题时，我们越来越将其做物化处理。很难讲这是人类的“进步”，只能说是在一定的历史跟社会条件下一种非常普遍的观念变化。

三联生活周刊：我们现在把很多现象都归在“社交降级”这个话题下面，但这个概念比较模糊。有的人认为少参与人际交往、切断让自己有负担的联系，或者把原来紧密的关系降到普通关系层面，都算是“社交降级”。也有人认为“社交降级”的本质是“升级”，因为它更强调边界感，更能带来精准陪伴。这是不是意味着我们对社交的定义在改变？你怎么理解“社交降级”？

孟庆延：其实社交如何定义并不重要，它的概念可大可小，定义很多时候是服务于知识生产和学术生产的，有时候会脱离社会现实。现实中的社交无非有几种，一种是带有明确目的性的社

交，比如需要在职业上请你帮忙，或者兑换资源，我们把这种称作功能性社交。还有一种是目的性含混的社交，比如朋友喊你今晚去个饭局，那儿的人你可能都不认识，我们特别喜欢说“你多认识点儿人，多条朋友多条路”，潜台词就是资源交换，但这个交换目的不明确。还有一种就是非功利性的社交，比如基于兴趣圈子的社交，一起吃饭的搭子，或者我在小区里偶尔唠嗑的邻居，等等。

现在大家乐意建立的社交更多是没有负担的关系，目的就是实现最大限度的自我保护，同时也保护他人。所以今天的社交是一件非常“快餐”的事情，就像我们日常吃的工作餐，工作餐很多时候是标准化的，只要能满足热量需求、不过敏、不拉肚子就行。社会学里有本书叫《社会的麦当劳化》，我们的社交也是，所以我们的社交变化必然是和整个现代社会的变化同频的。

很难说什么是“社交降级”，不愿意社交可以叫社交降级，就是不愿意把简单的关系复杂化。强调“精准陪伴”也可以叫社交降级，因为它的功能性和目的性非常明确。我不去评判它的好坏，但它跟我们的社会基本运行趋势是吻合的。

现代社会的基本运行机制是分工社会，本质上就是强调效率的社会，所以大家都停在外部性关系上，所以福柯有句话“现代世界是个停在表面的世界”。这个表达特别好，现代社会中，我们的社交关系也停留在表面。比如你跟我说你是“e人”或者“i人”，我对你也就产生了一个表面的印象，至于真实的你是什么样子，我没时间也不必了解。“停在表面”就够了。

分工社会的第二个特点是，人的生活和职业大量被切分。切分之后，所有的非工作时间都被现代人异常珍视，因为这是难得的属于“我”的时间。现代社会中的每个“自我”都是具有高度的神圣性的。强调“我的生活我做主”。既然我每天有八到十小时交给别人做主了，剩下的时间就应该是我来做主的，要掌握绝对的主导权。那么在这个意义上，我们就会拒绝别人进入我们的世界。

三联生活周刊：比起“社恐”，我们现在更流行的表达可能是“i人”“e人”，它的病症化意味几乎消失了，成了一种社交标签。怎么看这种变化？大家为什么爱给自己贴这类标签？

孟庆延：标签化也是知识化过程的一部分。标签虽然不是科学意义上的知识，但是属于人自我认知的过程。是人在现代社会的处境中，给自己找到一个行为正当化的盾牌。贴标签这件事其实每个时代都有。在我上学的时候，新同学见面打招呼，说的是“我是哪里人”，这也是一种标签。现在大家打招呼可能先用“i人”“e人”来贴标签，也是类似的行为。

只不过我们在社交中的关注点变了。这是一个“夷平的时代”，20年前交通和网络不发达的时候，远方是陌生的。今天基于地域的区别尽管还存在，但不像过去那么明显了。我们在一个流动性巨大的全开放系统里，获取信息极为容易，关于外界的信息并没那么令人好奇了。而“我这个人是什么样的”成了最重要的问题。“我”的本质，或者“我”希望在你眼中的样子，成了头等大事。贴标签就是用一种最简便的方式来介绍“我是个什么样的人”。

至于大家为什么爱给自己贴“i人”“e人”这样的标签，首先这是一个建立边界感的行为，因为我们特别在乎自己的安全感。现在更多人愿意说自己是“i人”，这里面的潜台词是“你别因为我的表现见怪”或者“你少来打扰我，我也不打扰你”。这是一种自我保护机制，目的是划出明确的边界。

其次贴标签是一种快速识别的方式。某种意义上，你实际上到底是“i人”还是“e人”，还要靠真实的相处才能知道，但大家没有时间熟起来，只能用标签进行交往。还是回到福柯那句话，我们处在一个“停在表面的世界”，就是这个意思。

总体来说，现代人的边界感越来越强。边界感强意味着大家越来越理性，越来越文明，同时也意味着你和别人之间的连接越来越稀薄。举个例子，今天我们在互联网或者现实中发言，说话会比过去谨慎，因为我们害怕无意中冒犯了别人，甚至开玩笑也要小心。过去大家常开玩笑，现在看起来很多都没边界感。如果说过去我们的边界

感是道矮墙，只到膝盖，今天我们的边界感可能已经到脖子了。

我们为何对社交产生如此严重的焦虑感？

三联生活周刊：像你说的，更多人喜欢说自己是“社恐”或者“i人”，在我看来都是在传达我们对社交的焦虑和抗拒。现代社会的哪些特质，使得我们对社交产生了如此严重的焦虑感？

孟庆延：“社恐”首先跟现代社会的高度分工本质有关系。今天的很多职业过去是不存在的。高度分工的社会体系最明显的作用是提高了社会的整体效率，但它同时意味着一个由陌生人构造的异质性社会。尽管我们今天说有了手机可以足不出户，但真正可以足不出户的是小农时代。那时候我们一个人或者一家人就是一条生产线，一个封闭系统，能够自给自足。人类从农业社会走出来以后，这套封闭系统基本上打破了，被生产体系取代。今天我们完成一件事牵涉到的人变得极多，打车要接触网约车司机，吃饭接触外卖员，买东西接触快递员。在这样的系统中想要生存，必须每天接触各种各样的外部性关系，也就是陌生人。

今天我们希望把很多关系保持在外部性关系的层面，当它开始要往内生性发展，我们就开始紧张。因为我们一般认为内生性关系是复杂的，血缘和地缘都是内生性的关联，它没法用契约来量化，而外部性关系相对简单，它受外部性契约约束。

比如让我们工作之余还要和同事去吃个饭，一块儿出去玩，那就意味着在外部性的职业关系之外多了一层关系，在现代人看来事情就变得复杂了。还有些关系过去是内部性关系，现在我们希望用简单的外部性关系来定义它。比如七大姑八大姨这样的亲戚关系，一些人可能希望和亲戚保持距离，做不到的时候我们就会感到社交负担。

另外一点就是，我们的社交范围扩大了，社交内容也变得更不确定。我认为过去其实不存在我们今天说的这种“社交”，人们的社交内容非常简单确定。比如我们的父母，上世纪五六十年代出生的人，他们的社交基本就是走亲戚、同事串门，同事也是生活在一个大院儿里的熟人。而今天的技术手段让我们有了很多非职业领域的社交，比如我有很多社群、有搭子，他们在关系的开始阶段都是“陌生人”，面对充满不确定的陌生人，我们的自我保护意识逐渐增强，这也是“社恐”的一个原因。

三联生活周刊：理论上说，外部性关系应该让人和人的关系变得更理性、更简单，也让我们有更多社交选择权，但现在大家的社交焦虑并没有减少。我看到你在《谁的问题：现代社会的非标准答案》里写了一句话：“充斥外部性条约的现代社会限制了我们在心灵和情绪上彼此联结的需要。”这个怎么理解？

孟庆延：充斥外部性契约的社会，指的是我们更愿意以契约关系来定义我们与他人的关系。比如年轻人爱说“我跟他谈工资，他跟我谈感情”，或者爱谈“职场 PUA”，就代表他们希望自己和单位的关系局限在合同约定的范围内。一般我们和


中国政法大学社会学院副教授孟庆延



韩剧《我的解放日志》剧照

陌生人的关系也习惯拿外部性契约来约束，比如发生了纠纷就拿起法律武器解决。合同也好法律也好，都是外部性契约。

其实外部性的契约跟我刚才讲的边界感很像，就是给人的所有行为划了一个边界。只不过过去我们的交往边界，是在互相交往试探中确定的，而现在我们希望它跟合同里规定的一样清晰。我们越用外部性的方式去理解世界，越容易跟世界形成外部性的关系。外部性关系的好处是简单，它有一套很明确的标准。但它们本质上不触及灵魂，或者说不触及动机。比如法律就是不能以动机来审判的，因为动机是人内心的想法，无从揣测，它只能依据表面行为的严重性来裁决。

因为不触及灵魂，所以它无法形成人和人内心的联结。生活在一个外部性契约占主导的世界中，我们天然会走向“事本主义”，只对事不看人。比如你是我的朋友，你占了我家的地。法律上我要起诉你，这在法律为主轴的现代社会中没问题。但可能你作为朋友平时待人挺好的，这就不在外部性契约的考虑范围内了。实际上在真实的人际交往中，你能跟谁成为朋友？难道因为他行为合规而和他成为朋友吗？很多时候，我们恰恰因为充分理解一个人，甚至包容他一些不大合理的行为，才和他成为朋友。

当然有些关系无法限定在外部性关系的范围内，无法用现代社会的外部性逻辑解释，我们就会对那些关系感到抗拒，因为那意味着更复杂的人性。比如我们跟父母的关系理论上不应该是契约，而是一种天然的情感联结。而我们今天特别习惯用外部性的关系想世界，因为它简便，有法律保障，现在有的人可能甚至希望跟父母都有个合约，比如你抚养我到什么程度，我就赡养你到什么程度，最后你给我相应份额的财产。它能让事情变得简单，同时你就得接受一定意义上的情感稀薄。

所以外部性的世界对人的交往会产生一定的影响。人与人的关系越来越简单，也越来越功能性。一方面我们需要现代世界的主轴是进步、文明，这要求外部性。另一方面我们生活中的外部性关系越多，就越孤独，因为没有人可以走进你的世界，你也不关心别人。

人是一个奇怪的物种，他本质上有一些外部

性无法解决的需求，总体人还是需要走进别人的世界，也需要别人进入我的世界的。我们总在想有没有一种东西能够让我不孤独，又保证我的边界感，这就是大家别扭的点。

三联生活周刊：现代人把“自我”放在很高的位置，以“我”为中心是我们现在社交生活里很突出的一点。比如我们总希望社交关系建立在“我”的兴趣和需求上，但社交是和他人的交往。从“我”出发的社交生活，真的成立吗？

孟庆延：我们这个世界确实非常强调“我”，现代人的观念特别发达，他的“出厂设置”就是“你要做独立的人”“你要对自己的人生负责”“你应该自己选择自己的生活”。这没有错，但里面存在几个bug。

第一个bug就是，你来到这个世界上本身就不是由你决定的，你所成长的社会环境也不由你决定。这部分是谈不上个人选择的。第二个bug是，世界上不存在一个孤零零的“我”。如果世界上只有一个你，那么世界上所有的形容词都会失去意义，因为没有参照系，高矮美丑胖瘦、好坏善恶、外向内向，也都无从说起。人对自己的认知一定是放在一群人里面才产生的。

费孝通有句话叫“我看人看我”，这句话是用来解释美国社会学家查尔斯·库利的“镜中自我”理论的。我们对自己的认知，来自于周围人对我们的印象，“i人”和“e人”都是在这个参照系里产生的。如果“我”的世界里没有别人，所有关于“我”的概念都是一个空空如也的泡泡，一戳就破。

中国有句老话，叫“不如意事常八九，可与语人无二三”。有人说“可与语人无二三”这个说法很凄凉，但我觉得这句话非常幸运。恰恰因为有这“二三”，你才能建立起对自己的认识，他可以是父母、朋友或者同事。重要的是，你们在一种真实的、共同的生活中成长起来，形成对“我”的认识。从这个意义上说，我认为“他者”在现代人的生活中依然是不可或缺的。

三联生活周刊：网络时代，我们很多关系都建立在虚拟连接的基础上。为什么在真实环境中跟我们一起成长的“他者”依然重要？

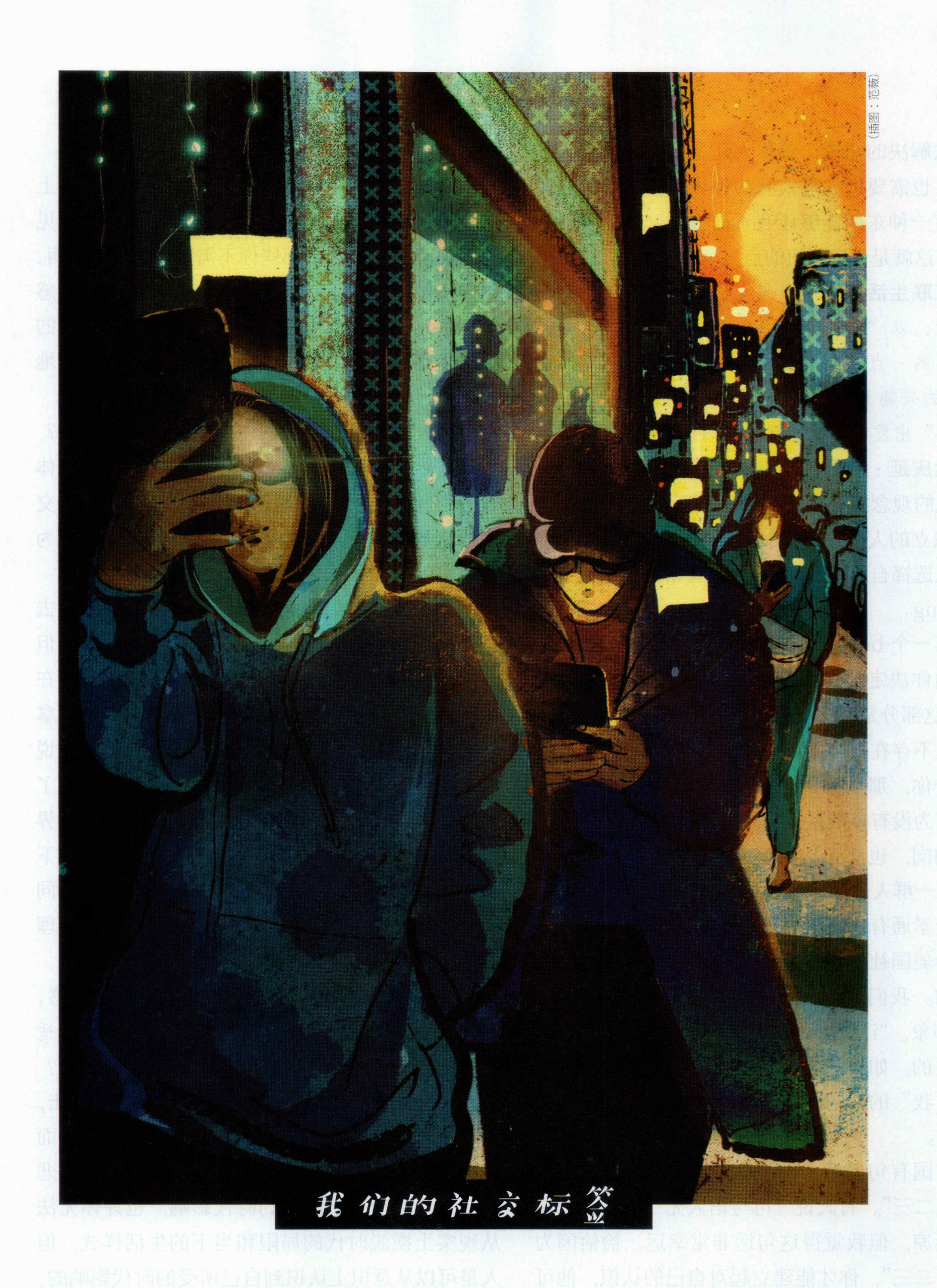
孟庆延：人与人之间的面对面沟通有种线上取代不了的真实。它包含实时的反馈，我能看见你的表情、姿态，读懂那些你不需要说出来的东西。比如疫情期间线上上课的时候，我就不习惯，感觉特别累，因为我无法实时地在一个共同所在的空间里感受到别人的反应，它就会迫使我不断地单向输出。

另外，我是一个经验主义者，什么是经验？我把这两个字解释得很简单，就是“经过”和“体验”，它们必须是物理性的。不是说每个人的社交都要恢复到线下，但线下的社交必须要有，因为它是你和真实世界发生关联必不可少的东西。

今天我们有很多虚拟仿真技术，仿佛你不去某个地方、不和某人见面，也能了解和体会。但直接的感官体验和间接的感官体验之间始终存在距离。只有面对面的接触能够“有来有回”。就拿吵架这件事来说，我们在网上打字很多时候是说给自己听的，不接受反驳，别人也不关心你说了什么，很容易陷入单方面的发言。但真实的世界里，我们在一个物理空间里并存，有分歧了坐下来聊一聊，我的目的是希望你明白我为什么不同意，我也希望明白你为什么不同意，都是为了理解对方，这才是真正的沟通。

三联生活周刊：现在我们一边强调边界感，一边又渴望深度联结，似乎很难找到让自己舒适的社交形式。我们的社交生活会往什么方向发展？

孟庆延：社交在今天这个时代受到很多冲击，因为原子化和个体化是我们时代的基本趋势，而且一段时期内它还会持续下去。但我没有那么悲观，人总会被自己所处的时代影响，也许你无法从现实上摆脱时代的局限和当下的生活样式，但人是可以从意识上认识到自己所受的时代影响的。人有迭代能力，有自我净化能力和自我修复趋势。历史就像钟摆，或许我们现在处于一个过度个体化的、孤独的阶段，但等到了某个临界点之后，这个钟摆会往回摆动，我们会去寻找过去的联结感，同时，也许会有新的联结方式在未来出现，虽然我现在并不知道它是什么。



（插图：范薇）

我们的社交标签

“贴标签”本来是个有负面意味的词语。在上世纪50年代美国形成的“标签理论”（Labeling theory）里面，标签是越轨者的烙印，用来概括带有偏离感的社会行为。今天的社交生活里，提前亮出自己的社交人格标签却已经成了一种通行的做法。法律经济学家熊秉元从经济学的角度理解我们今天的“贴标签”行为，“贴标签，就是形成初步印象，作为举止行为的依据”，大家喜欢贴标签，是因为“在面对人、事、物时，贴标签的做法，可以大幅降低行为成本”。相同标签的人能迅速共享一种感觉和情绪，它让我们更容易找到“自己人”。但别忘了，标签可能片面，也可能出错，不仅因为人在社交中有自我伪装的需要，还因为我们并不完全了解真实的自己。（文 肖楚舟）

社恐


（插图：豆角上台艺术工作室）

从"害羞"到"社恐"，人类身上正常存在的社交压力，经历了一个病理化的过程。它是一种"文化流行病"，是因为鼓励自信和自我表述的"外向文化"成为主流价值观，才使得与之格格不入的害羞成为一种病症。

在东京读研究生的Kaki正在对我描述她在一次聚餐中的惨败。那是一场新年期间的同学聚会，她最熟悉的是邀请她去的那个男生，剩下的人里面一半是和她同导师的研究生，"但也就是平时上课说两句话而已"。其他人开始做饭，她独自坐在一边无所事事，"感觉自己一下被凸显出来"。绝望之中，她瞥见桌上的一次性纸杯，赶紧抢过来给大家发放。糟糕的是，那个邀请她来的男生立刻热心地过来抢杯子，说"不用管，我来就行"。她像抱住救命稻草一样抱着那摞杯子不肯松手，坚持完成了最低限度的社交参与。

说完这个故事，我感觉话筒那头的停顿有点长。她似乎在等我的回应，而我还想听她多说两句感想。我在心里暗暗数，三秒，五秒，脑子飞转：不能推说信号不好，因为我刚刚在随声附和，也不到抛出下个问题的时候。可如果再不说话，她大概会以为我刚才没有认真听或者信号失灵，再过两秒，我必须说点什么了。那一刻，她抱着纸杯的局促感似乎传染到了我身上。

作为一个内向的记者，我常常寄希望于采访对象能在我沉默的时候"没话找话"，由此获得更多的反应空间。但在明知对方也是个"社恐"的前提下，这个策略显得有些粗鲁。在"社交卡顿"的警报响起来之前，我下意识地打出了那张牌："我也是个社恐，我懂你。"

"社恐"源自精神病学中的"社交恐惧症"(social phobia)，也被称为"社交焦虑症"(social anxiety disorder)。而我们口中的"社恐"，已经完成了从心理疾病到网络热词，再到身份标签的转变，成为现代人社交里一张通行的护身符。

古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）被公认为是第一个描述社交焦虑症的人。他提到一个"热爱黑暗如生命"的人，而且"认为每个人都在观察他"，他把此人的表现归为"害羞"(shyness)。直到1960年，英国精神病学家艾萨克·马克思（Isaac Marks）才把这种现象定义为一种独立存在的"恐惧症"(phobia)：社交恐惧

是对社交场合的特定恐惧，或者对他人的观察及审视的过度恐惧。

另一个与“社交恐惧”挂钩的词语是“尴尬”，它比病理意义上的社交恐惧症程度更轻，也因此更加无处不在。美国马里兰大学帕克分校成瘾症、性格以及情感研究中心的研究员泰·田代（Ty Tashiro）专门写了一本书来分析社交中的尴尬感。从自己童年的经历出发，他是这样定义社交障碍的：“当我们确实偏离了社交期望，或者怀疑自己可能会偏离时，就会体验到那种清晰无误的尴尬感。”在他看来，尴尬虽然常常源于微不足道的小事，却能产生深远的影响：“衣品掉线或者拉链不拉伤不着任何人——但是这些细微的偏离拉响了原始警报：尴尬言行可能暗示此人不是‘自己人’。”

仔细分析我对 Kaki 说出的那句“我也是个社恐”，也藏着复杂的同类宣言意味。潜台词至少分为三层：首先，我虽然是个记者，但我也不善言辞，请你不要将我的表现和我的专业素养挂钩；其次，我不说话，只是因为我不擅长做出即时反应，不代表我对你的发言感到无聊或者反感；再次，我和你是同类，你不必觉得我在评判你的表现。说完那句话后，我感觉双方都轻轻出了一口气，刚才令人不适的停顿变成一个容易谅解的小失误，我们已经站到了同一条战线上。

对于一个社恐来说，社交场合的任何一点风吹草动都和自己有关。几秒钟的沉默，一句简单的反问，或者原因不明的哄堂大笑，都会引起社恐的自我拷问。这种折磨并不会终止在社交结束的那一刻，一个称职的“社恐”必然有过半夜三更“反刍”的经历。像一个广为流传的表情包上那样，掀开被子瞪大双眼望着天花板问：“不是，他到底什么意思？”

在网络世界出现之前，我们几乎只能从“社恐”的作家那里窥探社交恐惧者的内心世界。很多知名作家都是“社恐”，我们得感谢他们生动地描述出在社交生活中格格不入的痛苦，不然“社恐”的内心世界将成为人类失落的秘密。

卡夫卡在日记里吐槽：“所有那些与文学无关的事，我都仇视，交谈使我感到无聊（即使这交谈与文学有关），访问也使我感到无聊，我的亲戚的痛苦和欢乐使我感到无聊，直透心灵深处。交谈夺取了我思考的一切，重要性、严肃和真实。”如果卡夫卡对社交的排斥看起来有些傲慢，那么纪德的自白更接近“社恐”的普遍心理：“在交际场上，令我厌倦和恼火的不是别人，而是我自己。”

卡夫卡和纪德都没有把自己定义为“社恐”，只是在描述一种日常的心境。从“害羞”到“社恐”，人类身上正常存在的社交压力，经历了一个病理化的过程。苏西·斯科特（Susie Scott）指出，害羞被定义为一种疾病，“是在文化规范、社会道德、医学研究和商业等多方力量合力建构下形成的”。它是一种“文化流行病”，是因为鼓励自信和自我表达的“外向文化”成为主流价值观，才使得与之格格不入的害羞成为一种病症。

给自己贴上“社恐”标签，让它泛滥到失去强烈的负面意义，就像对这种主流文化的曲折反抗。一个典型的成功范例是 2022 年以“社恐式脱口秀”出圈的鸟鸟，她用丧气的语调、紧紧握住麦克风的双手、不大直视观众的眼睛，构建起一个“全身写满拒绝”的“社恐”形象。但与此同时，鸟鸟是站在镜头前表演的脱口秀演员，面对的是上亿未知的观众，却没有表现出丝毫情绪波动。她打破了“社恐”附带的固有印象——他们不一定是手足无措的“局外人”，也可能拥有更为细致入微的观察，更严谨的思维方式，更精练有力的表达。

我很喜欢鸟鸟讲社恐的段子。我要是被老虎咬了，也会因为怕招来生人而不敢大声喊救命。类似场景真的出现过——我曾被独自困在一间没有窗子的厕所里，起初我拿起沐浴露敲了一会儿铁皮封的下水管道，却卡在了大声呼救这一环——因为那是一间位于莫斯科的外交公寓，我纠结不定，到底是该用汉语、俄语还是英语喊救命？我喊得够不够标准？人家要是真来了，我怎么赤身裸体地跟他们打招呼？最后我放弃呼救，用一把椅子、一把玻璃擦子生生撬开了那扇苏联祖传的实心木门。

鸟鸟夺得当年脱口秀大会的亚军，证明“社恐”已经脱离了它的本义，成为一个可以引起广泛共鸣的标签。2021 年，《中国青年报》曾面向全国大学生开展关于“社交恐惧”的问卷调查，回收



电影《不求上进的玉子》剧照

了近5000份有效问卷。其中八成受访者表示自己有轻微"社恐"，但只有7%的大学生自己感觉"社恐"较严重，真正被医学确诊为"社交恐惧症"的只有0.64%。相应的，听到别人说自己"社恐"时，大学生们的理解也已经趋于中性化，三分之一的人认为"大部分人是说着好玩，少数人确实有'社交恐惧'"。

互联网时代的标签是这样一种东西：它通过隐喻、戏仿、夸张、反讽等修辞方式，一方面消解权威话语的权力，另一方面也促进社会族群的归属感。换句话说，我们之所以爱说自己是"社恐"，是因为这个标签能让我们更快辨认出同类，更方便融入陌生的群体。无论你是全方面拒绝社交的"真社恐"，还是线上社牛线下畏缩的"假社恐"，或是只在特定场合下感到焦虑的"片段性社恐"，做一个明目张胆的"社恐"已经成为克服社交焦虑的法宝。

"社恐"成为网络热词是2021年左右的事情。现在，它已经被MBTI人格测试中的一种心理倾向取代——"i人"（introvert，内向的）。"i人"的定义与"社恐"有微妙的区别：它不再基于一种疾病的名字，不与"恐惧""焦虑"这样的负面词汇发生联系，而只是一种人格倾向。外向与内向不再和他人的审视挂钩，而是发自一个人内心的真实感受："i人"不是不擅长与外界互动，只是更容易从独处中获得能量而已。

尽管网络时代提供了独自生活的无限可能，"社恐"可能是一种永远无法摆脱的焦虑。马斯洛的人类需求层次理论里面，把社交需求排在第二层，略次于吃饭喝水等生理需求。但1995年，社会心理学家罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）和马克·列尔里（Mark Leary）发表了一篇名为《归属的基本需要》（*The Fundamental Need to Belong*）的论文，他们发现，人类对于维持一些使自己感觉良好的人际关系的心理渴求，和吃饭、喝水这类生理需求一样基本而迫切，甚至在一些情况下不惜以牺牲生理需求为代价来满足归属需求。

Kaki感叹，她从小享受独来独往的日子，现在住在全世界"最适合一个人生活"的东京，却仍然本能地渴求社交，去参加一场明知不会轻松的聚会就是例证。除此之外，她还尝试过网络交友，或者加入"社交复健"群组来寻找提高社交能力的攻略，但她依然是个"社恐"。我想，我们或许永远也无法摆脱"社恐"了，那就从当一个快乐的"社恐"开始吧。（文 肖楚舟）

（参考资料：陈曦：《"社交恐惧症"：从疾病到网络热词——指涉对象、呈现方式和文本意涵探究》；[美]泰·田代：《社交尴尬症》）

社 牛

"社牛"与"社恐",分别代表着两种截然不同的社交方式,但双方只需尝试去理解对方,彼此之间的尴尬与距离,也许就能被逐渐消解与拉近了。



(插图:豆角上台艺术工作室)

看《长安三万里》时,我很喜欢里面的李白。他总是忙于呼朋唤友,召集吃饭唱歌。有人不懂他为何跟谁都那么热络,却又说高适是他最好的朋友。但我明白,朋友再多,每个人心中总有那么几位特别的。他朋友满天下,老友饮酒作诗的乐趣未尽,便又有新友前来相聚。每次都说"再会",每次的"再会"都发自肺腑,但日子久了,这么多"再会"也真难数清。很多人认为动画中的李白太过古怪,我却觉得亲切,可能因为这李白,他身上有那么一点点,我心中的"社牛"模样。

"社牛"这词,我查了查,起初来源于B站上的一位UP主——"明星双喜哥"焦双喜。这位2006年的初代网红曾拍下一段自己在餐馆边吃饭边大嚷的视频,"太感动了,是妈妈的味道"。他故作夸张、旁若无人地恶搞。比如在地铁上大声教育放屁的人、在知名大学门口穿外星人衣服跳舞等,让不少人笑得前俯后仰。但好景不长,他渐渐地沉寂在了网络的角落。

想不到的是,2021年初,他又火了。他在抖音发布的"社死行为"视频,关注量高达900万,点赞量达到了6077万。有人考据,后来的"社牛"症之说,起初就是2021年7月26日由B站一段"双喜哥支持鸿星尔克"视频下面的评论发酵而来。

这条视频中,焦双喜在人头攒动的鸿星尔克店里大声喊着"支持国产、支持鸿星尔克"口号,竟引得许多不明所以的顾客,也纷纷跟着他一起喊。这段影像收获了大量点击,有人在评论区留言,形容他的行为属于"社交牛逼症"。"社牛",这个词由此成了新的流量密码,也带动了一批模仿者。

也正因如此,"社牛"常会被联想到在任何地方,都能自如地与旁人互动,甚至做出许多出人意料之事的人。他们在安静的地铁车厢里大声喧哗,或是不分场合地放飞自我,随时随地地展现自己,仿佛在告诉世界:"只要我不尴尬,尴尬的就是别人。"

现在,"社牛"的内涵已经扩大化,并且更为明确了。它指的是那些在社交中毫无阻碍、表现出色的人,与此相对,则是害怕社交的"社恐"。但我心里总觉得,真正的"社牛"是与人相处时如鱼得水、让人喜欢的那种人。为了引人注目而做出奇特举动,或许不该叫"社牛",被称作"社交恐怖分子"更合适些。

那么,与李白产生共鸣的我,是不是也算得上是"社牛"呢?周围的人似乎都对这事非常有共鸣。问起原因,有的说:"你不给人距离感,很容易拉近和人的关系。""当了记者,还问是不是'社

牛'？采访那么多,还不'社牛'吗？"还有的说："你时刻都能找到人陪你玩儿。"

"海王""海姐"这些名号,像是我身上的标签,难以剥离。时常有朋友半真半假地埋怨："你身边朋友太多，我感觉自己不是那么重要。"确实，从小我就热衷与人为伍。很多人羡慕我能组织各种聚会，大大小小，总是热热闹闹。置身人群，的确更令我感到如鱼得水。

回想起过去我那些被称作"社牛"的时刻。有一回，在一个展览的开幕式上，我碰上了一位心仪已久的艺术家。情不自禁地，我上前与他打起了招呼，还介绍了自己。后来，旁边的同事嘀咕了句："你真是标准的'社牛'呀。"又有一次，与朋友骑行在绿道旁的湖畔，那天阳光明媚，看见一对新婚的夫妇在草坪上拍照，我远远挥了挥手，高喊："祝你们永远幸福！"他们转过头，笑着对我说："谢谢！"

再比如，我有时路过朋友的家，会随手发条消息，说要上去坐坐。有次健完身过后，身体疲惫不想马上回家，便决定到附近一个朋友家稍作休息。他忙着玩电脑没空理我，而我竟在他家躺椅上一不留神就睡过去了。等他发现时，赶紧把我叫醒："快醒醒，晚些时候还有人要来，可别让他们误会，怎么你在这里睡觉了呢。"

朋友也经常嘲笑我："你家大门常敞开。"的确,无论我在家与否,朋友们总能用密码轻松进入,或是坐一坐,或是喝口水。朋友们想要找地方聚会,经常也会选择我的家，尽管有时我并不在家。而许多的朋友，竟都是被朋友带朋友先到我家中去过,然后再通过微信认识,最后才有机会真正见面。因为这种种行为，我身上时常挂着"心大""毫无戒心"的标签，也令周围的人忧心，生怕我在外头被人骗了。

但这些"社牛"时刻，我其实并不觉得奇怪。想起小时候，那些与邻居、同窗、巷子里的小伙伴玩耍的时光，不也是如此吗？路过他们家，总是大声地叫着他们的名字，想要他们出来跟我一起玩。只是如今,高楼大厦多了,这样的日子少了,那些人与人之间的亲近、信任也被埋没在了楼与楼之间。

虽然常被人吐槽"无用社交"，但我觉得，与人交往，无需太多的目的。读书时，与我随便拉扯几句的同窗、师长，常常成了我考试前的救星。工作后，我也得益于此，遇到了很多良师益友。刚毕业时，我想去一家心仪的美术馆工作，立刻在推特上找到了馆长的联系方式，直接发送了简历，热情地表明了我的心意。馆长虽然惊讶，但也欣赏我的勇气，请我喝了杯咖啡，给了我不少申请工作的建议，甚至帮我修改了简历。虽然最后我因为签证问题没能如愿，但他成了我的朋友,常给我一些职业上的指导。这些时刻,让我明白了,真诚地与人交往，确实总有好的收获。

"社牛"与"社恐"，似乎成为这时代社交的两端，分别代表着两种截然不同的生活方式，双方似乎总处于误会之中。有位社恐的朋友，详细向我解释了她眼中"社牛"与"社恐"的区别。她说，"社恐"遇到社交情境总是感觉不自在，生怕事情不如意。比如，他们怕去窗口办事会碰壁，怕一打电话订个座就被拒之门外。久而久之，在心里就画了个圈,对社交活动心存顾虑。而"社牛"虽然也可能碰到同样的困境，但却愿意反复尝试，结果往往能得到意想不到的正回馈，形成一种社交正循环。

有一回，我和一个"社恐"的朋友聊起打电话这事，她对我说："我猜你不爱打电话，是因为觉得打电话比不上面对面。"我愣了一下，因为并不完全如此。对于那些不熟悉的采访对象，每次拨打电话前，我的心里也总会有些许的紧张与担忧。但只要电话那头有了回应，我便能逐渐地进入状态，与对方找到共同的话题与节奏。但这种快速熟悉，却也是基于我漫长的前期准备。

去年我曾写过一篇关于MBTI的文章，根据测试，我是典型的ENFP人格。那期写作，让我与各种性格的人有了深入交流，也首次让我意识到原来每个人的社交方式都有其独特之处。以前,每次聚会作为气氛担当的我，总是想让每个人都投入进来，特别是那些独自坐在角落的朋友，哪怕他们告诉我"不用管我，我自己待着就好"，我都不会轻易相信，总觉得是不是我的接待有哪里做得不够。但那次写作之后，我理解了，有些人真的就喜欢安安静静地待着，过多的社交对他们来说，反而是一种负担。（文 陈婉婉）

社懒


（插图：豆角上台艺术工作室）

社交懒惰的人，最开心的不是可以回避社交，而是拥有主动选择回避社交的自由。

三个多月前，我养了只小猫，长毛狸花，爪子上戴着四个"白手套"。是在朋友家楼下的车库里捡的小流浪，算不上捡，是强行掳回家的。它原本过着自在的流浪生活，投喂的猫粮不断，不过我觊觎它太过可爱，便终结了它的自由，豢养在家，它也很快适应了养尊处优的慵懒生活。这是我养的第二只猫，自从有了它，更宅了。除了工作和必要的社交，我越来越不喜欢在外面瞎晃，总惦记着，家里还有个活物呢。于是，小猫咪成了我新的"社懒"借口。

"社懒"这个说法，大概是中文网络创造出的概念。它出现的时间不长，也就是这两三年的事。在此之前，"社恐"和"社牛"构成社交人格中的两大阵营，可大家越是细琢磨自己的社交人格属性，越是觉得，这东西没法二元对立地看，很多人在这两种状态中横跳，既有在人群中侃侃而谈散发魅力的时候，也有不敢在社交中直视对方的胆怯时刻，还有只与自己觉得需要的人进行社交，对其他人则保持距离，甚至言语淡漠，称为"社冷"。总之，现在有各种各样的概念来形容人们在社交中不同浓度的"恐""牛"配比。

"社懒"和"社恐"有一个共同点，就是回避社交。在我的"恐""牛"配比中，"社恐"占多半：穿梭在地铁里的时候，总希望不要有人看见我；在半生不熟的饭局上，恨不得把手表看穿。一直以来，我接受自己是一个"社恐"，这似乎也是一张很好用的皮囊，本能地回避人群，躲起来，甚至可以伪装得高冷。随着慢慢长大，有时也没那么"恐"了，学会了一些在不同场合尽量表现得自如的技能，至少是攒了些经验，脸皮够厚了，时常收起自己胆怯的社交状态。但无论怎样，都是主动或被动地把自己置于社交中。

如果你习惯性地回避社交，那不妨试问自己几个问题：你是真的害怕与别人交谈、四目相对吗？在人多的场合，是真的感到紧张无助、无所适从吗？你的语言和肢体表达会因此而受到阻碍吗？如果是，那的确"社恐"。如果不是，那大概率就是"社懒"——懒得社交。你会主动地选择回避社交，至少是回避无效社交，你甚至完全有能力在人群中自如游走，让场子热起来，前前后

后地张罗事儿，但你不愿付出这些劳力，主动选择远离这些社交场合，躺在家里。

主动选择远离，是因为觉得自己不需要。当你判断一场社交活动是无效社交时，自然就会选择不去，保存自己的能量，自己待在家里不舒服吗？又或是，你现有的社交圈已经足够满足你的社交需求，偶尔跟熟人见见面扯扯淡，这种频次已经足够满足你的并不那么强烈的社交欲望，而这种频次也因为社交媒体的发达在逐渐降低。手机上就能说清的事，为啥还要见面？大多数人的感情，也没到需要时常见面才能维系的程度。见面反而尴尬，倒不如继续微信聊天吧。长此以往，你更不需要这些社交了，你把自己封锁在手机和自己的小世界里，建立起自己的舒适圈，你不再需要更多的社交来刺激你的生活，就这样，你掉进了“社懒”的旋涡。

我收集了一些网上对“社懒”群体的总结：这些人，虽然很少具有快速达成亲切有效的沟通的能力，但他们在社交中也并不羞涩迟钝，相对于“社冷”，他们会更有热情跟不太相关的人交流。他们不缺乏正常的交流技巧，不表现得冷漠，也不过度自来熟，一切看起来都很正常，但他们懒呢，懒得释放出这些社交能量。没事的时候很少主动联系朋友，希望聊天尽快结束，即便结束之后只是无聊地玩玩手机；他们很少表达自己，也不开口评价他人，甚至很少主动与家人联系。如此看来，这真是一个冷漠的群体，他们对大多数人的世界漠不关心，觉得没意思，你时常觉得他们对世界是有热情的，可热情去哪儿了呢？你不知道他们把热情释放到哪里去了。

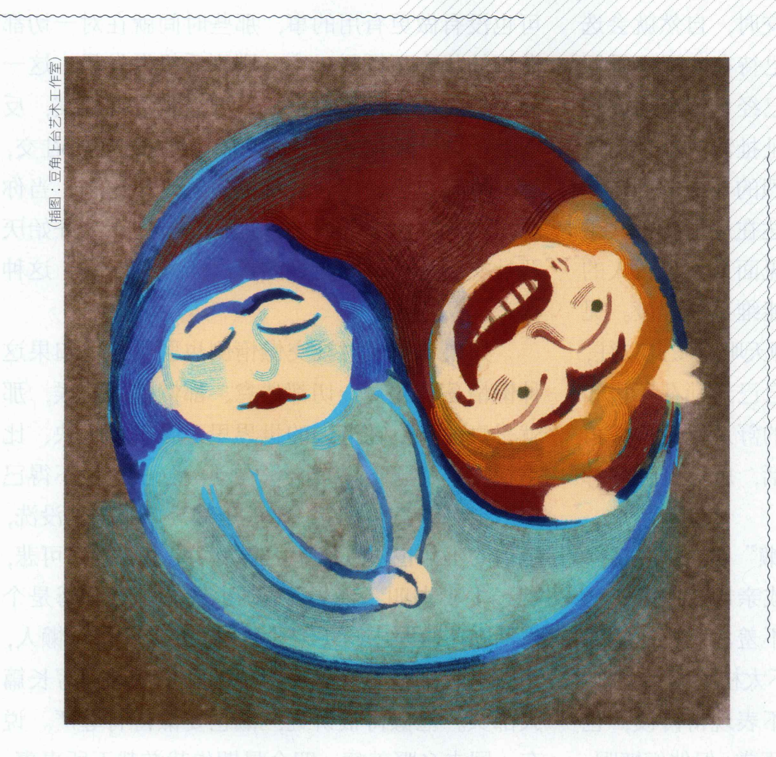
我以前挺爱出去玩的，跟朋友聚会，看山听水，吃喝玩乐，虽然我从来都不是一个滔滔不绝的社交主角，但喜欢跟朋友们待在一起，热闹又开心，时间就这么流过去了，毫不在意。也许是那时候年轻，一个劲儿地挥霍时间，用不完似的。想来这已经是好几年前的状态了，现在独来独往惯了，便娇惯出了自己的懒惰。

有两种“社懒”的人，一种是只对社交懒惰，把这些无效社交的时间腾出来，安排其他更有意义的事，这类人毫无疑问是生活的榜样；可大多数人做不到这么自律，虽然没有进行无效社交，可也没有做更有用的事，那些时间就在对一切都懒惰的状态下挥霍一空，刷刷手机发发呆，这一天天的就没了。到头来，一次次地远离社交，反而会让自己陷入一种恶性循环，越来越不爱社交，越来越将自己封闭在舒适圈里，走不出来。当你意识到恶性循环的时候，你便开始自责，开始厌恶社交，甚至厌恶更多的目之所及的一切。这种状态，真的糟透了。

如果你只是对社交懒惰倒也罢了，可如果这种懒惰蔓延到对一切都倦怠、都懒惰的时候，那就是真的懒。在懒人的世界里，脑子比嘴快、比手快，全身上下只有脑子在动，脑子里恨不得已经造出另一个世界了，水池里的几个破碗还没洗，眼前的工作也一点没动。懒人真是又可爱又可悲，有一本小书叫《懒人闲思录》，作者杰罗姆是个生活在19世纪末的英国人，他说自己是个懒人，写的书也都是零星碎片的小幽默，他懒得写长篇大部头。他懒得很讲究，懒也要懒得有尊严。说有一回去乡野养病，四个星期优哉游哉无所事事，懒得一塌糊涂，睡到日上三竿，吃吃巧克力，看看结局凄凉的情感小说，听医生的话不做任何事，只是在房子和花园里走动走动，每天坐轮椅出行两小时。但这一个月让他崩溃，日子过得缓慢无比，他受不了了，他要回到灯火通明的伦敦，结束没有自由的懒散生活，这简直是在虚耗生命。他说他“喜欢在不该懒散，而并非在懒散成为我唯一可做之事的时候懒散”，也就是说，我要在繁忙紧张的生活里自己主动懒散，这才是真的懒散，若是有人要他啥事都不做，只是躺着，那可绝对不行。

这就是终极懒惰者，他要有选择懒惰的自由。懒人都有一个特点，他总是看上去忙得不可开交，在要做完工作A之前，他有一堆铺垫工作要做，就是绕开正事避而不见，同理可得：差生文具多，社懒借口多。（文 薛芃）

社交牛杂



（插图：豆角上台艺术工作室）

"社交牛杂"是听上去有些戏谑的网络梗，它是"社牛"和"社恐"的混合版本。这个不太正经的名词总让我想起一碗热气腾腾的牛杂面，它让人百吃不厌的原因，在于它充分满足了需要变化的挑剔味蕾。

"社交牛杂症"既有社牛者的开朗疯癫，又有社恐者的唯诺胆小。因不同的人、不同的时间、不同的地点进行着无缝切换。通常和熟悉的朋友在一起时，会表现出活泼、疯癫、人来疯的样子，如遇到陌生人，则显出拘谨、克制、胆小的一面。

"社交牛杂症"很常见。比如我家里养的猫们就都有着或多或少的"牛杂"症状，在家里时称王称霸，打架斗殴，俗称"窝里横"，一旦带出门看医生，便蜷缩在猫包里开始它们紧张的"怂货"表演。如果说，这是出于动物对未知环境不安全感的本能反馈，那么在人类身上发生的"牛杂"情况则要复杂得多。

沟通分析理论认为，我们每个人的自我都可以分为三个部分：父母自我状态，也就是像父母的角色一样，起到警醒和规范的作用；成人自我状态，对现实状况做出判断，并且选择我们认为较佳的问题解决办法；儿童自我状态，保存着小时候的思想、感觉和行动，即使我们长大了，仍会以过去的经验来反应。平时，我们会以成人状态示人，但当我们和朋友相处时，就可以放下防备，做出一些幼稚的举动。

在自我认知里，我一直觉得自己有一些社恐，虽然不严重，但它曾经给我在社交中造成过许多困扰。当与我那些看上去就很社恐的同事分享这种情绪时，她们常常会控诉我那些"社牛"的具体表现。我开始也很纳闷，为什么我在关系很近的人眼中与自我的认知中会发生这么大的偏离？

感谢 MBTI 人格测试，我的测试结果是 i 人，

但这依然无法让同事们信服我有社恐，直到我的一位 e 人同事向我们解释了一番，所谓内向型人格（i 人）和外向型人格（e 人）的真实区别，并不是它们真的指向一个人是社恐还是社牛，而是表示一个人的能量是来源于独处还是社交。换言之，i 或者 e 只是一个倾向性指标，i 人更喜欢独处带来的能量修复，e 人更热衷于在社交过程中获得能量。对照我的个人性格，这充分地解释了在“他人眼中”和“自我眼中”的认知偏离。

我是一个可以七天不出门，和同城好友半年不见面，十分享受独处，从来不会产生孤单感的人，而社交，在我看来是需要打起十二分精神去应对的事情。每次在觥筹交错回到家之后，我都会产生深刻的厌倦。“啊！快把人累死了。”如果与好友见上一面，掏心掏肺地聊一晚上之后，我需要平躺两天才能缓过劲儿来。所以我这样的人非常适合在北京生活，北京的大，让我为控制社交次数找到了完美的借口。

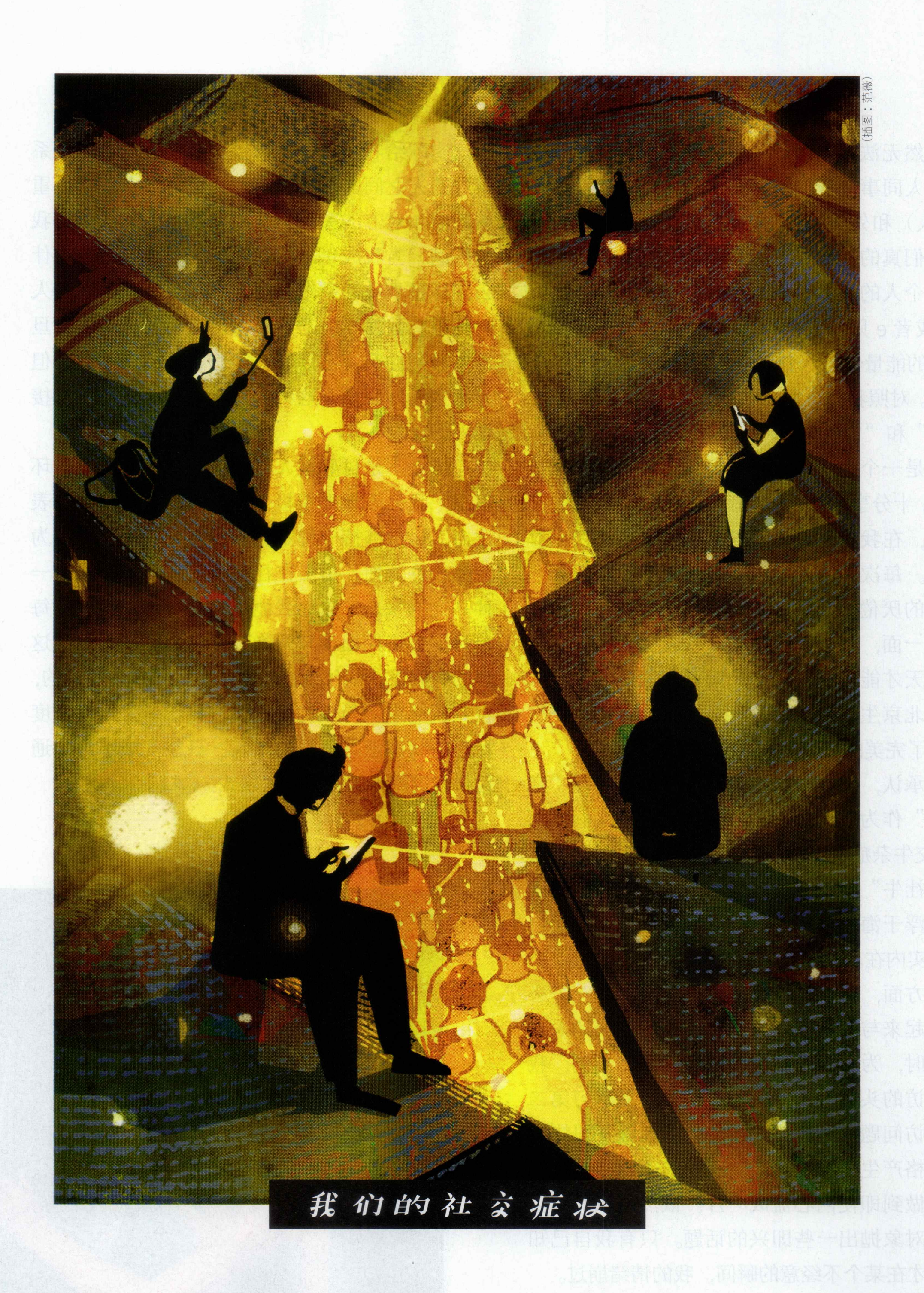
我承认，我并不是“社交牛杂症”中以“亲疏关系”作为分界线的人，虽然大多数我们提到的“社交牛杂症”都处在这样的一个横向坐标之中。我的“社牛”和“社恐”是一个纵向坐标，前者像是我浮于海平面的保护壳，后者则是海平面之下的真实内在。

一方面，这来自工作的训练，记者是一个必须支棱起来与陌生人聊天的工作，回想我初入这个行当时，为了不在陌生人面前紧张到忘词，我每次采访的头一晚上都会对着镜子反复练习第二天的采访问题，这样的“社恐脱敏训练”很快对我的性格产生了影响。随着经验的丰富，我基本上可以做到即使内心慌成一片，依然可以对着陌生采访对象抛出一些即兴的话题。只有我自己知道，刚才在某个不经意的瞬间，我的情绪崩过。

另一方面，我是一个从小就很能察言观色的小孩，虽然看上去大条，但心思却异常敏感，我会在一场聊天过程中，通过一些微小的表情和对方的用词，立马觉察出对方情绪的变化。小时候，我妈常常会在各种阿姨面前夸赞我有眼力见儿，但这实际给我带来很多痛苦，我不太能接受关系亲近的人之间的正面冲突，我更习惯在此之后重新判断和对方的关系，并以冷暴力的形式表达我的不满。当我成年之后，我仔细地思考过，为什么同样是矛盾冲突，我在面对陌生人和亲近的人时几乎有截然不同的表现，因为与亲近的人一旦发生激烈冲突，已然没有了修补的回旋余地，但与陌生人，我没有这种心理暗示，反而可以直接地表达我的不满。

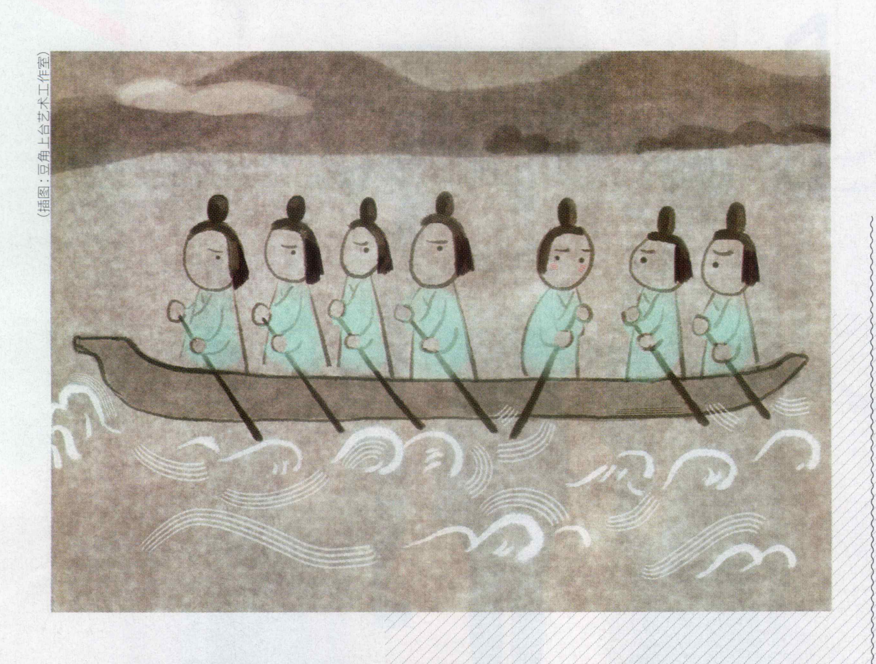
虽然不是讨好型人格，但是在多人社交的环境里，我会表现得积极、热络，并具有充沛的表达力，尽量维持一种不尴尬的友好场面已经成为我的一种习惯。由于在社交场合我习惯性维持一种高亢的状态，这让我能量消耗严重，所以我每个月都会定期出现一两次极度社恐的状态，在这样的时间里，我什么也做不了，手机扔得远远的，直到我能重新与人沟通交流。只不过，这样极度社恐的状态随着年纪的增长，日益变成了可以通过自我控制来切换的自主模式。（文 卡生）


（视觉中国 供图）



我们的社交症状

在整理社交生活中被概括为“症”的现象时，我发现它们类似于过敏症状：要么是对自身社交行为的后果高度敏感，要么是对别人社交表现的共情式敏感，或者对看不见摸不着的“社交空气”都感到敏感。高敏感者往往更容易在社交场合感到不堪重负，当他们想要从这种情况中逃脱的时候，又会担心别人认为自己过于敏感、冷淡或者孤僻，形成社交死循环。社交过载的我们，每个都是倒霉的高敏感者。当我们说自己有某种社交“症状”时，不仅在传达负面感受，还隐含着一种期待：我身上发生的一切都可以有科学解释，相应地也会有一种科学的解决方法。（文 肖楚舟）


（插图：豆角上台艺术工作室）



搬到中国人的语境里，“空气”可以是场合、情况、气氛，一切需要“看”但看不见的东西。理想的状况下，“读空气”是一种公平交换。你对他人的体谅，换来他人对你的理解和接纳，它能让一个团体里的每个人都获益。

我问在中国生活过的日本朋友浩之，日本人的“读空气”跟中国人的“察言观色”是一回事吗？他回答，“没有太大区别”。揣度片刻，他又给我解释：“‘读空气’所指的对象一般比较广泛，就像空气一样无处不在，比如社会的空气、公司里面的空气、聊天群的空气，都需要阅读。而‘察言观色’的对象则比较具体，比如小孩子要注意父母的脸色，员工要看老板的脸色。”

浩之和我同时期在北京上大学，回到日本后做了政府职员。作为一个中国文化爱好者，他生活的重心不在升职加薪，而是攒钱到中国旅游。为此，他几乎不参加同事聚餐，旅行结束也没钱买纪念品带回去，还会偶尔带吃不了辣的领导去吃正宗的超辣麻婆豆腐，似乎对“空气”这回事满不在乎。但当我问他“会不会读空气”的时候，他居然很笃定地告诉我，“我读空气水平很高，毕竟从小锻炼，这已经是本能”。

“读空气”这个词的妙处，在于同时表达出了这件事的重要性和强迫性。你能因为空气不好而不呼吸吗？能因为呼吸太累而放弃吗？只要是生活在地球上的人，没人能不呼吸，只要是生活在人群中的人，没人能不读空气。

2008年前后，日本游戏公司推出了一款叫《大家一起读空气》的手游，一款“测试读空气能力”的情景判断小游戏。“读空气”这个日语词，差不多是跟那个游戏一起在中文世界火起来的。

进入游戏界面，你就是那个黑色人群中唯一的红色小人儿，头顶上顶着个小天线，需要在各类情景题中探查气氛，审时度势，做出你觉得最合适的举动。游戏不会给你对错判断，也没有具体的分数，只会在你做完一百道题后给出一张察言观色能力图，分别对你的决心、同情心、适应能力、责任感、思维敏捷度和实操能力打出分数。记得当年我得分最高的一个项目也就40分，属于



电影《完美陌生人》剧照

宫斗剧里活不过第二集的水平。

这个游戏最大的挑战是，你不知道“题眼”会出现在哪里。在电车上坐得好好的，途中上来一对情侣，你会不会意识到该往旁边挪挪，把相连的空位让给他们？你（男士）跟一位女士并排走在路上，要不要默默移到人行道外侧护着她？朋友跟你约好马拉松比赛一起冲线，她跑得慢，你要不要在终点线前停下等她？每道题的答题时间也就半分钟左右，有时候，没等我辨认出题目，答题时间就遗憾地结束了。

日语里的“空气”有时候也被翻译成“氛围”。日本思想家竹内好（1910～1977）早在1958年就专门讨论过这个问题，那个时候还没有“读空气”的说法，他用了“气体”这个词，他认为日本的天皇制是像空气一样环绕着日本人的气体，是一种隐形存在的权力关系，“把握天皇制的困难之处，在于权力并不以权力的形式呈现。假如权力赤裸裸地以自身的形态呈现，那么可以与它直接对决；但是很难抵抗那种如同空气一样、无形而又无处不在的东西”。拓展到日常生活中，在一个强调集体融入感的社会里，每一个可以审判你行为的“别人”，都仿佛掌握着影响你社交生活的生杀大权，让你不由自主地低头。

搬到中国人的语境里，“空气”可以是场合、情况、气氛，一切需要“看”但看不见的东西。它笼罩着你，能让你活下去，也能让你窒息。“读空气”跟我们中国人常说的“高情商”“眼力见儿”很像。要论区别，大概就是中国人的“读空气”没有日本人那么多规矩，多数存在于有上下权力关系的场合中，带有明确的对象感和顺从意味。上位者是不用“读空气”的，只有下位者理应注视着上位者的一颦一笑，一举一动，做一条别人肚子里的蛔虫，揣摩着人家的心意办事儿。

惭愧的是，30岁了，我还是没学会“读空气”。刚上班那两年，我很羡慕那些能和领导谈笑风生的同事。我发现要读懂领导周围的空气，电梯是个很好的试验场，空间足够紧密，空气足够浓稠，逼得你不得不读。那数字闪动的几十秒钟，就是你的抢答时间。

为了让电梯里洋溢着礼貌周到的空气，也为了不显得无所事事，我学会了上下电梯的艺术：永远站在门外死死按住开门键，脸上写着尽职尽责的决心，今天绝不能让那扇门夹着领导。后来，有好心

的同事提醒我，下电梯的时候不该第一个出去：首先你不该抢在领导前面走；其次，电梯轿厢是个隐含事故危险的设备，你先出去是什么意思？紧急避险？你应该留在电梯里面按住开门键，最后一个出去。好不容易学会了进出电梯的艺术，我发现还有同事可以一边娴熟地打招呼，一边为领导按下他要去的楼层，这显得只会按开门键的我很愚蠢。我懂了，“读空气”这事儿没有上限，最适合“内卷”。

按照现代职场人的理想伦理观，过度“读空气”实在是无用的负累，带着自我PUA的色彩。每天盯着电脑显示屏都要瞎了，还要观察别人的微表情，解读对方没有明确给出的情绪信息，先不说视力允不允许，这种时刻绷着一根弦儿的压力，怎么不叫人发疯？

有一种流行的“高情商问答题”，教你如何在尴尬的场景下给出恰当反应，现在成了网友的集体“反高情商”阵地。比如，跟领导打羽毛球不小心赢了，领导说“看来我老了，不中用了”，你该怎么说？传统的回答必然以宽慰为指导思想，以反拍马屁为上佳，比如“这是强将手下无弱兵”，再不济也是“偶尔手气好而已”。现在的高赞回答，已经可以分出几个流派：实诚组说“您确实老了”，阴阳怪气组说“不是老了不中用，只是不中用的人老了”，窝囊组主打不分场合地“跪下痛哭流涕”或者“第二天在体育馆上吊”，发疯组的行为很难预测，可能跳起来把球拍扔地上，也可能仰天大笑出门去。

对“高情商”的“口嗨式”解构，说明我们已经受够了“读空气”。我们希望人际关系也能和现代社会的理性规则看齐——它最好有分明的规则，可量化的数据表，或者至少有一套标准答题思路。问题是，我们有可能不“读空气”吗？

很遗憾，答案是否定的。只要身处某种社会关系之中，“读空气”的能力就决定了一个人能否顺利地融入社会生活。让别人舒服，也是为了能让自己舒服些，所谓“与人方便，与己方便”。这就是“空气”的连带属性：作为社会动物，我们的感受并不完全取决于自己，而是取决于周围人共同散发的情绪气场。

比起“读空气”的荒谬，我们可能更讨厌“不读空气”的人。在网络世界里，真正流行起来的不是“读空气”这个词，而是它的反义词“KY”。它来自日语“不会读空气”（“空気が読めない”）的罗马拼音首字母，其实和“读空气”的首字母一模一样，但我们似乎默认，比起努力“读空气”的人，更讨厌的是完全不看氛围的人。

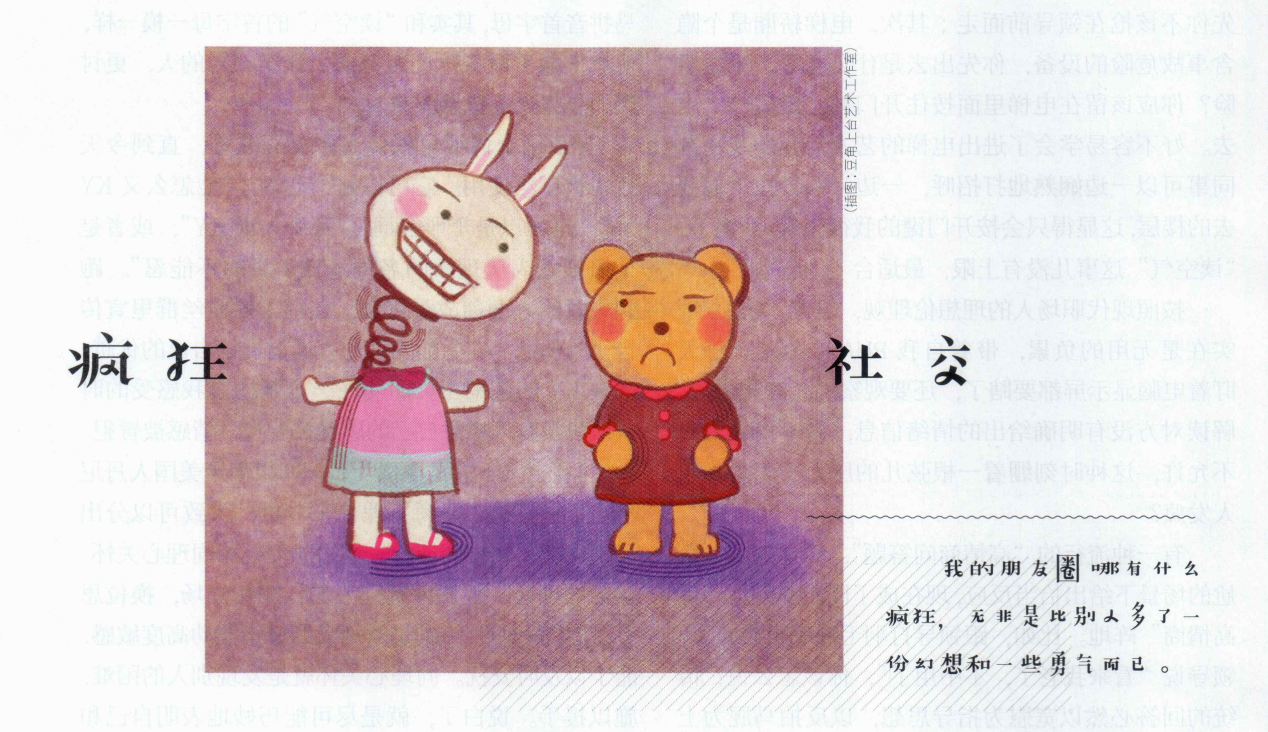
KY这个词很早就传入中文互联网，直到今天还在被广泛使用。它可以是个动词，“他怎么又KY了”，也可以是个形容词，“那个人很KY”，或者是个概括惹人厌现象的名词，“KY真的不能忍”。跑到失意的人面前故意炫耀，在别人的粉丝群里宣传自己的偶像，在生活困难的人面前展示自己的优越，都在KY的范围里。即使在一个张扬自我感受的时代，也没有人愿意自己的感受被无视，情感被冒犯。

“读空气”究竟在读什么？如果借用美国人丹尼尔·戈尔曼的“情商”理论来分析，大致可以分出三个层次：认知同理心、情绪同理心和同理心关怀。认知同理心，强调理解别人的认知和立场，换位思考。情绪同理心，讲的是对别人的情绪波动高度敏感，能予以及时安抚。同理心关怀就是发现别人的困难，施以援手。说白了，就是尽可能巧妙地表明自己和身边人站在一条战线上。理想的状况下，“读空气”是一种公平交换。你对他人的体谅，换来他人对你的理解和接纳，它能让一个团体里的每个人都获益。

2017年的《世界奇妙物语》里面有一集叫《忖度》，一个初来地球的外星人潜入大型企业，研究地球人不可言传的社交规则。“读空气”在他看来是一种奇怪的沟通方式和利益交换：高层在大会上说着文不对题的客套话，避而不提核心问题，这是互相保护的默契；职员在开员工大会之前聚餐，其实在无形中站好了队，这是心照不宣的结盟；漂亮的女员工在大会上故意犯傻来活跃气氛，继而开始若无其事地介绍自己的方案，这是以退为进的进攻。外星人的好处是，他能毫不代入个人好恶地评判这种境况。在他看来，尽管很奇怪，但似乎每个人都通过阅读空气，忖度形势，达成了自己想要的目的。

外星人最后交出了他的考察报告：“忖度，这是地球人必不可少的交流方式，它处于真心话和场面话之间。他们还会继续忖度别人的心意吧，这是在地球——这个并不是那么美好的世界上生存，所必不可少的技能。”（文 肖楚舟）

（参考资料：丹尼尔·戈尔曼：《情商》；孙歌、韩昇等：《透视日本：从京都到二次元的文化巡礼》）



(插图：豆角上台艺术工作室)

疯狂社交

我的朋友圈哪有什么疯狂，无非是比别人多了一份幻想和一些勇气而已。

先要说清楚，“疯狂社交”这个题目不是我自己选的，是他们硬塞给我的。我不明白像我这么儒雅随和的人跟疯狂究竟有什么关系，就去和他们理论。他们嘟嘟囔囔地半天也说不清楚，总之这个题目最后还是落到了我头上。离开时他们还意味深长地回头看了我几眼。

他们非要我讲我的社交生活，还不容我辩解，先给我扣上一顶“疯狂”的帽子。其实我倒想反问一句，像我这样的男人——一个无车无房无孩子无绯闻的年过四十的单身（离婚）男人，还需要有什么社交生活吗？

因为工作原因，我不用坐班，每周只需要去办公室开一次会。非要谈社交的话，我只能把这当作我生活中最重要的社交场合。不过大家可以证明，即便是在这样的场合，我也绝对算得上是儒雅随和，最起码和疯狂没什么关系。同事大多比我小，于是我大部分时间里只是拈花微笑，提醒自己别太多话，以免被人觉得是哗众取宠或“爹味”太足。开会领导发言时我也认真听讲，而且会不时一边点头一边在笔记本上写点什么（通常是列出当晚回家后想点的外卖）。

每周二中午骑电动车来到办公室——与同事寒暄—开会—与同事寒暄—骑电动车回家。如此循环往复，接下来甚至隐约可见我更加平静的退休生活。这样的生活姿态，就算够不上儒雅随和，起码也是大方得体，请问和疯狂有什么关系？

当然，一个人在家的时候，我有时会喝点小酒，顺便看看朋友圈。

说起朋友圈这东西没什么特别的，大家没事都会发几条，或记录，或展示，或炫耀，有人喜欢在朋友圈高谈阔论，有人喜欢在上面发点段子，有人喜欢发自拍，我觉得都无不可。

我在朋友圈和朋友们的互动显然要比在现实世界中更频繁。当然，这里所说的互动，主要指的是点赞。我的微信好友大约有300人，我没仔细统计过，但估计其中大多数人平时是要发些朋友圈的。我可以负责地说，近几年里，对于出现在我手机里的每条朋友圈，我未必都会有兴趣仔

细读，但一定都点了赞。和很多人一样，我和某人在某场合相互加了微信，但之后其实一句也没有聊过，时间长了便忘了这人究竟是谁，但我相信，只要对方发过朋友圈，就一定会记住我的名字，因为他的每条朋友圈下都会有我的点赞存在。

点个赞只要轻触几下屏幕，是举手之劳。但如果你像我一样对所有的朋友圈点赞，就会知道这不是一件小事。毕竟朋友圈里的更新就像韭菜一样，才点过一轮，新的一轮又发了出来。所以我睡前要点一轮；早上起床坐在厕所里又要点一轮——此时尤其要小心不要把昨晚点过的赞再点一遍，那就变成了取消；平时掏出手机时总也要点那么三五个……所谓点赞之交淡如水，我当然不认为会有任何微信朋友因为我给他点过赞而对我心存感激。点赞对我而言是一种“上次读到这里”的记录，而对于微信朋友来说则算是一种告知：是的，你发出的朋友圈，至少曾经出现在我的手机屏幕上。

我自己也会发几条朋友圈，并且自认为与别人的没什么不同之处。非要说有什么特点，可能是我习惯于在面对手机屏幕时直抒胸臆。

我相信在朋友圈里是可以进行自我表达的。作为一个无车无房无孩子无绯闻的年过四十的单身（离婚）男人，在夜深人静微醺之际我经常会做一项数学运算，就是算一算想要安稳度过余生，我还需要多少钱——我的计算结果是3000万元人民币。再把这个数字减去我现在的存款，得出的结果是大约3000万元人民币（至于我是怎么得出的这个数字，我在酒醒之后就忘掉了）。所以我通常会在进行这项数学运算之后，发一条朋友圈：“哪怕有3000万，日子也不会过得这么苦。”

赚钱难吗？对于很多人来说看起来一点也不难。有时我也觉得这件事不应该难，可我偏偏就是做不到。于是有时我也会在迷惑中发条朋友圈：“我要的只不过是荣华富贵，又不是天上的星星。”

我相信发在朋友圈里的文字也算是一种文学创作，因此是可以有幻想元素存在的。我出生在一个小地方，从小没接受过什么艺术教育，一路理工科学校读下来，毕业后却做了文字工作。这样的成长经历并不妨碍我幻想自己是个芭蕾舞演员。坦白地讲，我对于芭蕾舞艺术并没有特殊的爱好，也正是因为不懂，这种艺术在我心里一直象征着一种纯粹的美感。我由此得出推论，一个纯粹的人，应该是会跳芭蕾舞的；我进一步推论，如果我是一个执着追求理想的纯粹的人，我就应该是一个芭蕾舞演员。于是我时常会在朋友圈发一段我很喜欢的台词：“年轻的时候一根筋，就迷芭蕾。啥也不顾，昏天黑地地跳了十几年，想想真后怕。”

我相信即便对于一个中年男人来说，也是可以在朋友圈进行自我展示的。一些漂亮女孩会凑够9张满意的照片才发朋友圈。我比较害羞，通常只发一张照片——姿势和地点也都比较固定，一般都是在洗手间的对镜自拍。我发自拍通常是兴之所至，并不会事先计划。要知道我的减肥大业已经持续了几乎10年之久，为了把体重从78公斤减到70公斤，我时常会略过一顿晚饭。到了深夜时饿得睡不着，感觉自己的体重正在以肉眼可见的速度下降，我便会对着镜子凝视自己，检验自己的减肥成果——当然，这时我的手里如果恰好有一个手机，便会顺便拍张自拍。

我在朋友圈里发自拍，是想和大家分享自己的减肥成果，绝非一些人所说的什么行为艺术，更不可能是一些人所说的喜欢在朋友圈发裸照——出于对法律和一部分朋友艺术品位的尊重，我在右手持手机拍照时，左手也总会拿着一个笔记本电脑做出必要的遮挡。我也相信，并不是所有人都有勇气发出这种诚实的照片，我敢于直面自己的身材，便是有勇气的证明，而有勇气的人是最美的。所以我通常会为这样的自拍配上一句话：“请大家欣赏大美人儿。”

我在朋友圈的行为大约就是如此。他们非要我写什么“疯狂社交”，我猜无非是常年看我的朋友圈而做出的决定。其实我的朋友圈里哪有什么疯狂，无非是比别人多了一份幻想和一些勇气而已。

有些朋友只是在网上认识，在现实世界中从未有过交集。对于这样的友谊来说，朋友圈几乎

成了我们了解彼此的全部资源。有一位上海青年女作家，我们从微博相互关注到成为微信好友认识了有好几年时间，此前却从未见过。直到几个月前我去上海，我们才第一次见面。虽是初见，彼此却没有任何陌生的感觉，很快便熟络起来，相谈甚欢。我们正谈得兴起时，她忽然放下酒杯，低下头，看表情是想要说些什么却又说不出口（我还以为她要对我表白，便迅速做好了接受的心理准备）。过了一会儿，她终于鼓起勇气对我说："你的朋友圈……你爸妈也看得到吗？"

是的。我的朋友圈不仅我爸妈看得到，我的所有亲人、朋友、领导、同事，外加我的一个中学老师，全都看得到。

其实作为一个四十岁出头的人来说，我还清晰地记得没有网络存在时的生活是什么样子的。一段有关史前文明的记忆，我在高中时甚至还交过一个"笔友"。对方是个笔名叫"雪儿"的东北女孩。那时我们彼此之间通过笔尖在纸上书写，然后放进信封，贴上邮票寄出，以每一两周一次的频率通信。在青春懵懂的年纪，我单方面觉得这非常浪漫。

后来有一次她写信向我抱怨，说自己因为背不出《岳阳楼记》被老师批评，心里很是不舒服。我想也没想便回信说，《岳阳楼记》这么容易的文章怎么会背不下来呢？我是去年学的到现在还记得。我甚至可能还在信里默写了一段，"至若春和景明，波澜不惊，上下天光，一碧万顷……"从此我便再也没收到过雪儿的信。现在想来，我们若是微信好友，在朋友圈里看到她的抱怨，我只需要点个赞，再发几个"拥抱"的表情也就够了。

当然，有时我也会在朋友圈发表一些对当下文化名人的评价。我自己就在一家文化机构工作，我所批评的人物往往也和朋友或同事有千丝万缕的联系。曾有人问我，我在朋友圈里直抒胸臆，批评那些名人时毫无顾忌，怎么从不见我批评自己的领导和同事呀？我大笑着回答他——我就算是有点疯，但起码还不傻呀！（文 苗千）

精致羞耻症

『精致羞耻症』是一种担心因突出自己而遭受不善对待的自我保护。作为一种社交焦虑，『精致羞耻症』其实并不局限于外貌。



（插图：豆角上台艺术工作室）

穿了脱，脱了穿，鞋柜里的鞋已经被悉数翻出散落一地，我决定还是穿回那双带泥点的球鞋，裙子脱掉换回牛仔裤，包里所有东西一股脑倒进松垮的帆布袋，摘下脖子上的项链，嘴巴用力地抿一抿纸巾蹭掉口红，这才终于松了一口气，获得了出门的勇气。据说，这就叫“精致羞耻症”——一旦精心打扮，人就会感到紧张局促、不自在，不太愿意甚至不敢出门见人。即便偶尔心血来潮，出门前也多半会把自己打回原形。

因为“精致羞耻症”，除了涂个粉底，我平时不怎么化妆。一旦有人发出类似“你皮肤白”之类的评价，我都会以系统自动回复的速度赶紧说：都是抹的。我的化妆包里，最需要技术含量的配置是睫毛膏，几乎不用。一旦出席什么场合能想起用它，我心里都会有这样的潜台词：今天可是已经献上最繁复的礼仪了啊。但接下来，我通常没有勇气展示我的“敬意”，相反，还会因为怕别人看出来而避免近距离的对视。

只有和少数几个姐妹聚会的时候，我才会每次都拼尽全力地以全套妆容参加，而之所以这样，也并不是因为她们能消解掉我的“羞耻”。聚会的情景通常是这样：她们几个见到我，先会骂上一阵我对聚会不积极，出席率低。我一边认领下她们的抱怨，一边在心里为自己愤愤不平——出席率虽然低，但我还是很重视的，瞅瞅姐脸上的大全妆，为了你们我可是都武装到睫毛了！按说像我们这种能在“奔四”的路上还时不时跑出来闲扯的高中时代闺蜜，这样的关系，但凡见面前洗个头，都应该算是显得有些生疏客套了吧。当然，我只会在心里鸣不平，以便让话题尽快切换。

有一次，聊着聊着，她们三个人的目光突然落在了我的脸上。一个问

题砸过来：就算见我们，这脸上是不是也太素了，平时也这么出门啊？她们缓缓眨眼，疑问连同各自眼皮上的银色闪粉随着长睫毛的扇动一起悬在了空气中。我也学着缓缓眨眼，为的是让每一根睫毛都有余地发出它们的呐喊：看我，看我！这还不够吗？可惜这声音到了我的嘴边却变成：平时……也只能这样了吧。好吧，我上进一点。接下来的每一次聚会前，我都会提醒自己再努力一点，可越是努力，羞耻感就越会变得多一点。

令我感到羞耻的是什么呢？此前，我从没想过这个问题。直到落笔，我也没有十分满意的答案。但可以确定，一定不是“精致”这个词进入“精致羞耻症”这个专有名词之前的本义：美好，有情致。“精致”本身是一个目的地，我们拼尽全力，不都是为了让生活变得有情致，然后，更有情致吗？我不够精致，但我决不反对精致，我喜欢观看别人的精致，并时常深感艳羡。还需要补充一点的是，我也并不认为涂睫毛膏、扑上闪粉就等于精致，更不认为牛仔裤、球鞋就一定是反精致的。

那么，我时不时的羞耻究竟从哪儿来呢？香水浓会羞耻，高跟鞋会羞耻，耳钉不羞耻但耳环也许会羞耻，项链不羞耻但有吊坠会羞耻，黑白灰不羞耻但穿艳色会羞耻，涂指甲油不羞耻但做有图案的美甲会羞耻……好像，只要变得容易被看见，我就会不同程度地感到“羞耻”。大概，“羞耻”的本义就指向“隐藏”。

“精致羞耻症”在网上被症候群进一步细分：“上班精致羞耻症”“上学精致羞耻症”……很多人的“羞耻”都只会在特定的场合“发作”。“发作”的场合不同，是因为对每个人来说，旁人的目光来自不同的方向，即各自认为最容易被关注或被评价的地方。小红书上有一条描述“上班精致羞耻症”的短视频：女孩周末时的装扮尽是饱和度极高的露肩连衣裙，浓重的眼影红唇，硕大且闪亮的配饰。周一上班时她头发散乱，黑框眼镜遮住半张脸，穿着松垮的白T恤和运动裤，潜台词是：刷牙洗脸已经是最大的尊重了。看到有打扮精致的同事，她蠢蠢欲动，第二天也“盛装”出勤，结果一到单位就被叫到老板办公室，站在装扮朴素的同事们中间，立即成了首当其冲的“显眼包”。老板的问责也落在：你上班就是为了等下班出去约会的吗？出了办公室，扑面而来的就是同事们的揶揄：我真的好佩服起这么早还能化全妆的人！穿得这么短，腿冷不冷啊？这条短视频获赞将近20万，可想与屏幕前多少人达成了共情。

进而有人总结：“精致羞耻症”是一种担心因突出自己而遭受不善对待的自我保护。作为一种社交焦虑，“精致羞耻症”其实并不局限于外貌。网红博主张彩玲就曾经在聊到这个话题时说，她原本以为自己并没有“精致羞耻症”，直到有一次她的加拿大老公到她的办公室，同事们发现，只要他们两个人单独在一起，张彩玲就能用发音标准的英语进行无障碍的沟通。可一旦在同事们面前或者录制视频，她就只会说带有浓重东北口音的土味英语。在反思自己并不是刻意为之后，她确定，这就是“精致羞耻症”。

一旦意识到“精致羞耻症”的存在，我们就会时不时地想要去克服，办法是说服自己放松，强化那个“并没有人在看”“并没有人会真的在意”的认识。绝大多数时间里，我们心知肚明：就算悉心装扮，自己也依然会平庸地淹没于人群，那么，止不住的羞耻又何必呢？我的一个朋友说，这很像是考试前每个人都声称自己没有复习的心理，生怕别人知道自己熬了通宵结果成绩还是垫底。羞耻的不是成绩好，甚至不是成绩差，而是用力，以及自己的用力在别人的眼里是用力过猛。换个说法，让我们羞耻的不是“精致”，而是羞耻于追求精致时显现出的力有不逮的狼狈。

有个词叫“配得感”，从字面上解释，是一种相信自己应该怎样或应该得到什么的信念。据说，配得感高的人，自我价值评价很高，很少自我怀疑，也不纠结自己能不能得到，配不配拥有，坚信自己有资格得到更多，变得更好。我想，这样的人一定不会有“精致羞耻症”。那“配得感”从哪儿来呢？我们可能更清楚它是如何失去的。我的朋友告诉我，她清楚地记得那个瞬间——她精心装扮准备赴一场约会，出门前，她的妈妈只说了一个字：“嚯！”（文 若茜）



（插图：豆角上台艺术工作室）

电 话 恐 惧 症

接听电话，就像是一场即兴的开盲盒体验。

公共场合中，身边突然的铃声大作，常常会把我吓得一激灵。听到铃声的瞬间，我的每一个细胞都会莫名紧张，后来我的手机常年处于“静音”状态，该症状才得到一定程度的缓解。如果是骚扰、广告、中介电话还能利落挂断，但如果显示的是熟人电话，我就会想，这么着急地找我，是有什么紧急的事情吗？

微信的普及，让电话的即时通信功能变得不再那么重要，我们已经很少会互相留存彼此的电话，而是习惯性互加微信好友，即使是多年同事，也未必有对方的电话。尽管我的工作总是要和陌生人打交道，每次我也更倾向于加采访对象的微信，酝酿好一段友好的自我介绍和开场白，一切都在有条不紊中进行。

“电话恐惧”是怎么产生的？我们依赖手机，为何又会害怕接听或者拨打电话呢？我曾经一度被困在这个问题中。后来查阅了一些相关的信息，英国心理学家盖·菲尔丁（Guy Fielding）针对“电话恐惧”的研究表明，有10%～15%的人有电话恐惧，它是“社交焦虑”的其中一种表现形式。

相比文字讯息，电话功能具有一种强烈的入侵感，电话不分时间与场合，随时都会响起，它的负担来自接听电话之前，对方因何事找你，具有某种紧迫的不确定性。有可能是好消息，也有可能是坏消息，接听电话，就像是一场即兴的开盲盒体验。我记得有一次，领导给我打电话，我吓了一跳，接通后心想，完蛋了，我是不是犯错了。看到领导来电，犹如惊弓之鸟。

文字功能明显友好许多，更像是社交中的缓冲地带。看到信息到决定回复信息的过程，我们可以在思考、判断、遣词造句之后再按发送键，这很明显带有一种“滤镜”特征。电话则强迫着我们及时反馈，并且无法撤回。虽然效率很高，但也把自己和对方推到了一种“决绝”的处境，声音虽能听出情绪和态度，但也暴露了所有的问题。尤其是在看不到人的表情时，声音成为唯一的信息来源。

由于记者的工作，有时候不得不进行电话采访。这给我带来了强烈的心理负担，每次打电话之前，我都会关上书房大门，倒好一杯温水，打开电脑准备好问题，光线调到温和的黄光，然后进行三秒钟的深呼吸，再拨通电话。一旦对方的口吻里透出一丝不方便，我马上会变得小心翼翼，好像我拨通的电话带有一种先天的入侵感，打扰到了对方此刻的生活。事先在微信上约好电话时间，以确保对方合适接听成为我沟通仪式中的重要环节。盯着屏幕上的电话倒计时，我还会提前一分钟在微信上和采访对象先做个确认：现在方便接听电话了吗？

通话过程中，双方陷入冷场或者是抢话都是一种灾难。冷场会让气氛跌入冰点，对方的沉默会被我敏感地脑补为一种“不认同”或者“犹

豫”。抢话无论是刻意还是巧合，都像是一种并不礼貌的打断。所以，在讲电话时，我会有着与平时说话不太相同的节奏，放慢速度，尽量拖长一些尾音，让对方有一些思考的余地。电话采访往往会消耗更多的时间，尤其是遇到大段输出的采访对象，即使聊偏了方向，我也只能耐住性子听下去，以免让人觉得我在电话这头失去了耐心。为了表现出我的倾听感，我还得在对方说话间隙，适当地插入一些“嗯、啊、好”这样的词汇，并且在不那么好笑的地方，发出一些笑声以作回应。每次电话采访完，总会有筋疲力尽的感觉。

除了工作电话，我最怕的还是家里人的来电。我给我妈设置为唯一会响铃的电话，这是我挣扎许久后做出的决定。由于我和她生活在不同的城市，电话是我们唯一的沟通方式，她的来电一响，我的第一反应就是她身体没出什么问题吧。如果恰逢我情绪低落，更会害怕在电话里暴露我低迷的情绪。这种时候，我一般会挂掉电话，给她微信留言以确认有没有紧急的事情。随着我妈步入老年，接到她没有预兆的电话成为我心里的期待也是恐惧。

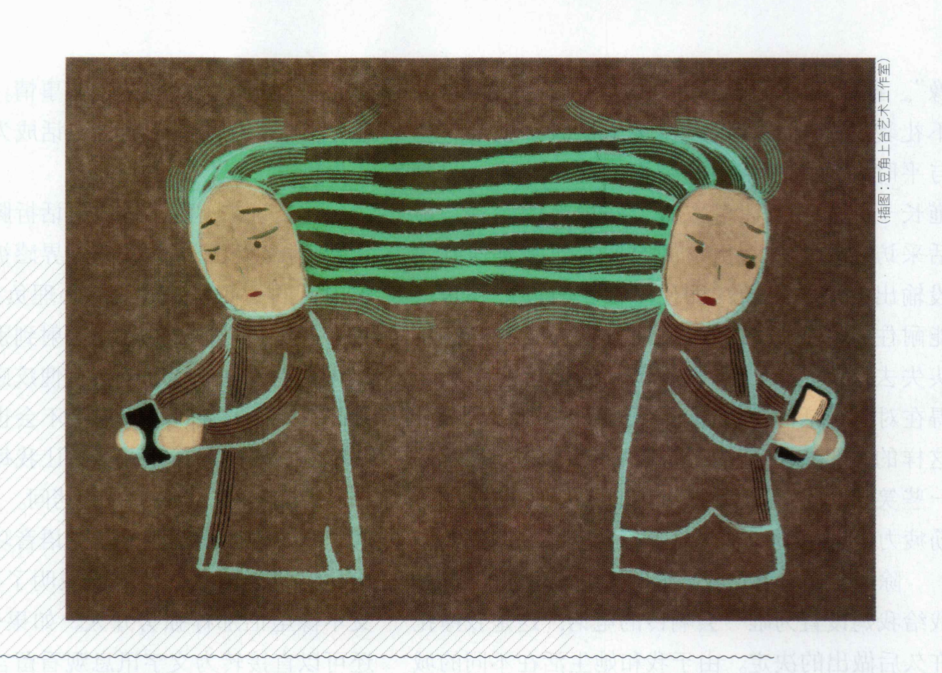
这么说来，我常常被电话折腾得不轻，它既有效直接，也让人和人的边界感被打破。对于恐惧电话的人而言，最大的心理负担来自同理心。我会把自己对电话的恐惧投射到别人的身上，所以在给别人打电话时常会有愧疚感，对方会被打扰吗？对方方便说话吗？会不会也像我一样被电话吓到？复杂的情绪渐多，让我每次拨打电话前都要经历一场自我内耗式的拷问。

有时候我挺感激微信的语音功能，它介于微信文字和电话之间。它既表明了事情相对紧急，又不像电话那样强势介入。如果你不想听声音，还可以直接转为文字讯息观看留言，这都是电话恐惧症患者的福音。

说了这么多恐惧电话的内心戏，可电话恐惧当然也有一些好处，比如我永远不会成为诈骗对象，因为我从来不接听陌生来电。（文 卡生）


（视觉中国 供图）

意念回复


（插图：豆角上色艺术工作室）

有人认为，意念回复是人们对不断加速的社交逻辑进行的反抗，是一种出于自我保护而制造出的短暂抽离。

必须承认，我是一个经常使用“意念回复”，也偶尔发起“幽灵社交”的罪人。动笔之前，我翻了一下最近的微信聊天记录，想看看究竟有多少我仅仅在心里默默回复过的信息，又有多少因为我猝不及防地消失而戛然终止的对话。有多少呢？一个我不敢说出的数字。

为什么不敢说呢？为了写这篇文章，我以“意念回复”作为关键词在网上乱翻，没想到在许多人心中它是那么地罪孽深重：情感的冷暴力、人性的扭曲、道德的沦丧……看得我后背发凉，不得不对它重新审视。

翻查“意念回复”的释义：指看到消息后下意识用意念回复了对方，并误以为自己已经打字回复了。里面有两个关键词：“下意识”和“误以为”，因此每当发现自己又一次意念回复，我请对方原谅的首先都是我的记性很差，脑子不好。当然，多少也有些性格因素在其中作祟。

简单归纳一下常用意念回复的信息就很清楚了：以我的日常工作来说，作为一个文化记者，我的采访以文学领域为主，因此收到的绝大部分工作微信都是关于新书的信息和采访意向的问询。这太容易让人意念回复了！当一段小作文飞来，以吊足胃口的方式介绍完一本书，最终落在：你有兴趣读读 / 采访吗？十有七八我会觉得有兴趣读读——当然，前提是阅读这段小作文的过程没有被其他事情切断。这很容易被猜到，因此事情通常还不及我回复就自动向下推进，要么对方会提出寄书给我，要么微信里瞬间就飞来一个 word 文档，里面是些更具体的资料和一个小说开头之类可以试读。

如果是后者，手机屏幕前的我大概率会点着头，在心里甚至嘴上说出一声“好呀”然后就点开文档读了起来。接下来就麻烦了，在收到一个文档的同时拥有一段可以认真读完它的时间是多么奢侈的一件事啊。接着，事情就走向了两种可能，一是读着读着，我不得不被别的事情打断；二是读着读着，我会忍不住循着文档中的信息查起资料来，最终被别的事情打断。这样一来，真正的回复可能就会出现在几天以后。要么对方没有放弃，要么是我在其他地方又看到了那本书或是那

位朋友的信息。最气人的是，这样的时刻一旦发生，我的第一反应常常是：哎，那件事怎么没有下文了、那本书我怎么还没收到之类。翻回对话框才发现，我的那声“好呀”早就去风中飘了。

从我个人的情况出发，意念回复的发生通常就是这样：一是在手忙脚乱中迅速点开了信息，又更迅速地被周遭汹涌而来的其他信息淹没。二是认真地读了信息，想回复得更慎重，不过需要些时间考虑，就像在嘈杂的地方接了电话，第一反应会对对方说：稍等我找个安静的地方给你打过去。而面对一条微信，这句话常常只是说给自己听了。

有人认为，意念回复是人们对不断加速的社交逻辑进行的反抗，是一种出于自我保护而制造出的短暂抽离——有时反抗的对象比较具象，比如当你下班回家收到领导的微信，被要求迅速完成某项临时提出的工作指示，意念中回复的“老子已经下班了”和没有发送出去的“嗯嗯”就是对老板、对“996”乃至“007”的反抗。有时反抗的对象比较抽象，抽象到你并不觉得自己在反抗，你不过是想喘口气，拖延一会儿——而拖延本身又被认为就是对生活不断加速的反抗。

听起来，意念回复也可以看作是一种披着消极外衣的积极？被意念回复的人肯定不这么想。或者说，当你发现自己意念回复了别人而怀揣负罪感时也许觉得这样的推论有点儿道理，但当你被别人意念回复时，只会觉得这些说辞是在放屁。在意念回复领域，其实很少有人没有同时扮演过受害者和施害者。我当然也不例外。参与筹办单位的一场活动时，我遇到过一个雨季航班一样的沟通对象——和他说话，经常会遭遇行李都已经托运但航班延迟的情绪，你不知道什么时候会接到起飞的通知。微信发出后，他从不会立即回复。起初我想，作息有时差？那就换着时间发：早上的信息没回，没睡醒吧？中午的信息没回，睡午觉呢？晚上的信息也不回……两天没回，这个人不会……好吧，一旦他回复，我简直兴奋得大叫，走在路上也要立即定住，以便抓住这团转瞬即逝的迷雾。因为很快，真的，很快他就会消失的！很多时候，他一旦出现，事情的推进就势如破竹，然后，当进度条飞速地推进到85%、86%……88%的时候，死机。人不见了。我一遍遍地安慰自己，出来混总是要还的。

我还因此学到了一个新名词，叫“幽灵社交”，表示“在没有任何解释的情况下，突然切断所有交流，或者结束与某个人的关系”。作为“ghost”一词新增的释义，它在2016年时被正式收入了《牛津词典》，据说，美国方言协会还曾预测它为当年的年度词汇。它通常发生在网络中，但也正越来越多地出现在现实里。很多人把这个词理解成“情感关系中的冷暴力”，因为沟通的突然中断似乎总是带有一种惩罚的意味。因此，遇到“幽灵社交”的人也往往会感受到很大的心理创伤。

多数时间里，我们遇到的“幽灵社交”不会是关系的真正切断，而只是中断，幽灵飘走又飘回来，发生在每一次意念回复之后。谁都有可能像在不经意间就被外星人带走，也基本都能被送回来，只是时间长短不同。我们有太多且越来越多的事情需要得到即时回复，但得到即时回复真的是检验真诚和被重视的唯一标准吗？有时预感到自己或对方很可能就要变成“幽灵”，我就会赶紧求救：能不能打个电话，咱们长话短说。

最后，谨以此文向长期忍受我意念回复的朋友们致歉，这正是我认领这个题目的私心和初衷。

（文 若茜）



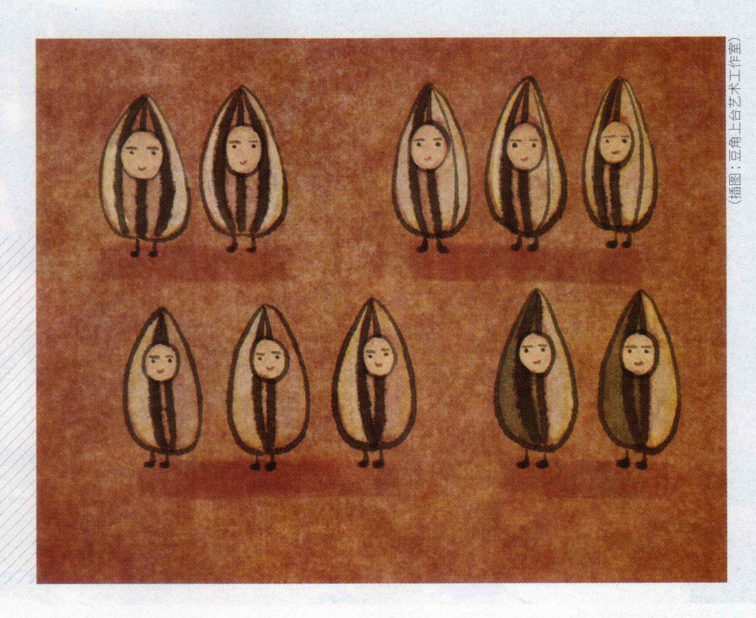
（视觉中国 供图）



我们的社交策略

社交软件Soul发布的《2023社交趋势关键词》展示出年轻人在社交困境中的主动努力：热衷"找搭子"，强调有边界感的"自我关怀"，在社交平台上展示"真实人设"，减少情绪起伏开始"反emo"，同时也恣意宣泄开启"发疯人生"。减少伪装，减少涉入，减少情绪波动。它们同时也透出我们对"高质量"社交的渴望：我们想要更多真实，更多自我，更清晰的边界，更舒适的相处。我们列出的社交策略，好像没有一种能解决所有社交烦恼。或许可以试试金·凯瑞在电影《好好先生》里的做法，他走出社交困境的办法是对别人的一切问题都说"好"，因为这意味着"给自己一个承诺，拥抱可能性"。（文 肖楚舟）

搭子



（插图：豆角上台艺术工作室）

每个人都是一座孤岛，漂浮在海面上，寻找着另一座。

李列愤怒地退出了他的午餐搭子群，原因很简单，群里的人总去吃黄焖鸡米饭。5月初，李列从广西休假回京，兴冲冲地想约上群里的饭搭子们去吃附近的螺蛳粉，整个五一假期，他都被螺蛳粉的酸臭味浸染，他觉得自己有了点吃粉的经验，想跟另外几位分享。当他打出“去吃螺蛳粉”之后，得到的回复却是，“太臭了”“不想等位，黄焖鸡快”。

李列有些懊恼，一方面是大家都没空听他想吃螺蛳粉的原因，他觉得自己的意见在群里得不到重视，另一方面，在五一假期前，这个群里的五位男士已经接连吃了一个星期的黄焖鸡米饭了，李列心想，都是公司的中层，天天吃得这么寒酸，真是省钱省疯了。随即，他退了群。

李列和另外四位，是在楼下抽烟时认识的。差不多的年纪，差不多的公司职位，差不多的林德伯格眼镜，抽的烟都是各种牌子的爆珠款，很自然地，他们组成了下午三点吸烟小组。大家聊的内容，大致跟电影《志明与春娇》里后巷吸烟的桥段差不多，无非是些公司八卦和购物体验。

你大致可以把这种小圈子，称为全世界最迷你的乌托邦，因为无论这个群里的人数有多少，他们在这里所能讨论的事物，都是有限的。

就比如，有个叫舒子阳的，在车企工作，有天抽烟，他偶然问了大家一个问题：“你们都结婚了吗？”突如其来的一个问题，竟引来了一时的沉默。很快，反应机敏的舒子阳巧妙地转移了话题：“我先上楼了，一会儿要去接孩子放学，你们慢慢抽。”说着，他掐了烟就走向电梯。过了一会儿，有个叫乔非的打破了沉默，说了句，“离了”，然后就再也没有人接话。四个穿西装的男人，就这样自顾自地抽着手里的香烟。

李列也离了，而且是刚离的，但他不想说，他烦的不是离婚这件事，而是担心接下来的追问。在此前，他已经遇见过太多次这样的场景，半熟不熟的人，像是HR逼问一个面试的新员工，连珠炮式的深挖，让他招架不住。没什么人跟进婚姻的话题，反而让李列轻松了一些，他不想把简



电影《完美陌生人》剧照

单的抽烟搭子发展成随时可约的亲密朋友。

李列这个人，挺独的，凡跟他共过事的人都这么说，他很难从一段关系中发展出私交，或许这和他小时候原生家庭极其严苛的家教有关。他的性格就像英国小说家尼克·霍恩比的小说《关于一个男孩》的男主角，有时外向，有时内向，有点幽默，挑剔，似乎对什么都感兴趣。李列喜欢热闹，更喜欢独处，在有搭子群之前，他把自己的生活切分成以小时计算的碎片，下班后健身，一小时，在家看剧，两小时，和朋友喝酒，三小时，冥想课，一小时，学网球，一小时，看闲书，两小时……

他似乎可以拥有很多身份标签，比如：敬业打工人、学霸、电车男、宅男、毒男、隐蔽青年、斜杠青年等。他似乎很优质，这会让他在人群中显得有些特殊，他享受这种优越感；他懂很多，似乎又很有趣，但他的理性会让你一时间丧失对他的所有好感；人们总会被他的一面之缘所吸引，但也仅此而已，因为李列常常会莫名其妙地关闭自己的社交功能，但最近，他又耐不住寂寞，总想找人分享。

李列知道自己有很强的边界感，他几乎与所有人都保持着一种适度的距离感，如果坐太近了，不行；帮同事拿快递、外卖，不行；借走东西不还，不行；邻桌的充电线搭在了自己的工位上，不行；帮忙付款，不行。这还只是表面的。倘若有人不按照事先约定的计划行事，无论工作还是生活，李列都会表现出极度的不情愿，如果有人想讨好他，或是试图占他的便宜，那他也会极力地躲开这个人。引用英国科幻小说家查尔斯·斯特罗斯的一句话概括，所有人都是一座岛屿，被无思无虑的夜晚和无底海洋所包围。

说回那个午饭群，大概是在年初的时候，几个烟搭子偶然聚齐在了汉堡王，李列提议，干脆建个饭搭子群吧，以后可以一起吃饭。这五个人中，有三个i（内向型），两个e（外向型），没人反对，看起来像是全票通过。李列算是个e型人，但在单位里，他是个i型人。

不跟同事吃午饭，这是李列从业十年来给自己定下的规矩，他不喜欢员工餐的味道，也不想迁就同事乱七八糟的点菜风格，最重要的是，他不想让同事了解自己，他觉得那样会让自己在职场里像个“小透明”。但由此，他也很难挤进公司里所谓的“核心集团”（inner circle），但李列觉得这不重要，人在职场江湖，重要的是把事情做好，至于升职什么的，

他觉得一切靠缘分。

午饭间隙，几个中层把最难搞定的下属故事和分歧分享给群友，供他们嘲笑、猎奇、诊断；他们也相互为他人出谋划策，无论是在麦当劳、日式拉面馆、淮扬菜馆还是烧烤店，只要一瓶啤酒下肚，五个男人就开始了关于同事的“狼人杀”。这样的对话，事实上并无助于提升诸人的职位，也无法决定一个下属的命运，甚至也无法改变一个项目的进程，但李列深知，他们都需要倾诉，在言语间得到一丝爽快，这个名义上的饭群，实则是个“职场余兴”，是单位吐槽群。

李列需要这个群，这个群可以让他对自己工作的情绪有个出口，他也是这个群里话最多的人，因此，李列成了午饭群的主导者，他时常能够决定中午去吃什么，借此机会，他把点评里收藏的一众日料、寿司、龙虾意面等价格不菲的馆子捎带手都给刷了。当然，这个主导者也有失落的时候，那就是赶上中午加班，大家忙得不可开交，李列就会孤独地打开“饿了么”。

对了，迷你火锅，这是李列最偏爱的午餐选择，倒不是因为这有多好吃，李列只是认为这顿饭谁都不用迁就谁，不用AA，每个人只要扫码，结自己的账即可。也倒不是为了这点钱，他只是依赖边界感，他信赖公平分配，他一直说“扫码点单，各吃各的”是全世界最伟大的发明。当然，其他四个人最不喜欢吃的就是这个迷你火锅，没有锅气，菜品单调，吃完感觉跟没吃一样，索然无味，味同嚼蜡。但是没有人告诉李列这些。

周日上午，李列躺在床上刷手机，他意外地发现“搭子”又一次成了新的社交方式，这让他本能地有些厌倦。但他同时也觉得这个词很贴切。这个从麻将桌上衍生出的新词，标示着“人与人之间就是一场游戏”。他越来越喜欢“搭子”，他不想和任何人成为密友，因为成为密友就要掺杂很多无意义的事，虽然他不打麻将，但是他深谙一个局上的人情世故。

李列给手机充上电，两眼盯着天花板，想着自己曾经也在不少圈子里混过，有过几个搭子。比如他有个多年的钓友，是他的大学同学，两个人总是在周末开车去郊区钓鱼，一钓就是一天，李列觉得这没什么，无非是个“杀时间的小爱好”，能找到一样闲的人不容易，直到有一天，钓友打来一个电话，说要借钱办点事。之后，李列再去延庆钓鱼就没有搭子了。

他买自行车的店，建了个骑行群，说里面都是骑车搭子，疫情期间，李列跟着他们没完没了地、一圈接一圈绕着二环骑车，李列是整个群里参与度最高的一位，半年间，腹肌都快练出来了，或者说，李列是这个群里唯一一位奔着骑车来的人。某天，群里有一对男女结婚了，随即又传出几对搞起了对象，李列觉得这个群不单纯，也就退了。

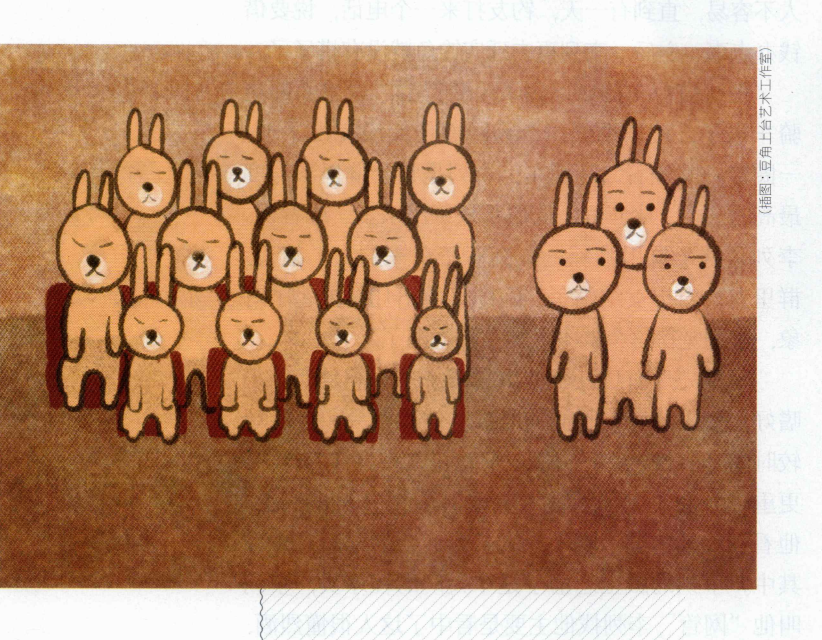
李列先后有过几个威士忌搭子，喝酒是他的小嗜好，似乎只有在喝酒的时候，他才不会和自己计较时间。他喜欢苏格兰高地，喜欢花香和森林的气味，更重要的是，他喜欢看别人喝威士忌，在不同的局上，他看别人抽雪茄，吹牛，装着很迎合的样子，乐在其中。李列的威士忌搭子是个大厂的程序员，李列叫他“网管”，李列找他主要是看中了这人很懂烈酒，而“网管”找他，只是想在消费降级的时期找个人分摊一下开销。年初至今，股票噌噌下跌，李列和“网管”的局由两人变成四人，群的名字从原先的“寂寞威士忌”改成“经济下行时期的寂寞”。

在所有的搭子里，李列最喜欢的是游戏搭子。这个搭子很漫长，很忠实，两人一路从《星际》《魔兽》玩到《王者》。李列打游戏的频率并不高，而这个搭子始终都是泡在游戏里的，因此逢求必应，李列觉得这是最精准的陪伴。

在所有的搭子里，李列最烦的是咖啡搭子，他觉得那些爱好者都太装了，总是问他想在一杯咖啡里喝到什么，李列每次都不知道如何回答。

退出午饭群后，李列偶尔会翻翻那几位的朋友圈，点个赞，了解一下那些只在中午见面的朋友们的私生活。他看他们的举家出游，孩子的课业，父母的生日，职场的荣誉，感到一丝兴致索然，对自己退群竟然还产生了一丝庆幸，但孤独感也随之而来。他开始在朋友圈里寻找新的搭子，或许出于寂寞，或许出于好奇，但他不想找太熟的人，对于熟人，他有一点点排斥，他更喜欢陌生人，他喜欢陌生的人带来的新鲜感。

社交越多，就越寂寞，李列游荡在不同的圈子里，寂寞地寻找搭子，就像一个无限徘徊在沙漠中的人，走向最近的绿洲，或是海市蜃楼。（文 黑麦）


（插图：豆角上合艺术工作室）

断亲

家庭的密切关系，时常让人喘不过气来。于是，就有人选择与家人"断亲"，想要寻求自我。

淼淼已经拉黑母亲一年了。其间，向来寡言少语甚少直接联络的父亲打来好几次电话，告诉她妈妈常在夜里哭泣，能不能把微信加回来。淼淼听后却毅然拒绝，她的坚决中带着几许疲惫——必须要母亲自我反省。这可能吗？她自己也没有答案。

离家在外头打拼的日子，对于淼淼来说，是连绵不断的奔波与挑战。生活成本像是不停转动的时针，压得人喘不过气；工作压力像是一场没完没了的赛跑，跑得人心惊胆战。而做了几十年全职太太的母亲，却总觉得她太过脆弱，太过敏感。母亲不明白，既然那么多人都可以这样生活，为什么独独淼淼不行？

在母亲的眼中，淼淼还是年少时的模样，书本是她的世界，家务事与她无缘。好几回节假日回到家中，淼淼试图展示在外练就的烹饪技艺，才起灶点火，母亲便忍不住出言讽刺："你这手艺，我们饿得可等不得你。"母亲的印象仍停留在过去，似乎忘了，淼淼早已在外独立生活了许多年。如此这般，淼淼便慢慢学会在父母的家中做一个温文尔雅的客人，不再多言多动。

即便如此，偶尔，淼淼仍会无意间触动母亲那根紧绷的弦。每次回家都像是迷路，牙刷、毛巾、吹风机的位置不记得了。一旦询问，就会挑起母亲的怒火，随即便是一阵"连自己家都分不清"的怒斥。淼淼默默忍受，因为她知晓，任何回应，都可能成为点燃另一场争端的导火索。曾经有一回，她不经意间反驳——这是你们的家，便迎来母亲如暴雨般的斥责，"什么你家我家，真是养了个白眼狼"。

可淼淼心知，这的确是父母的家，不是她真正的家了。家里的变化，淼淼看在眼里。她的房间，一点点失去了她的痕迹，收藏的小玩意、读过的书籍、穿过的衣物，一件件被清理，早就变成堆砌父母杂物的杂物间。而她的家，在远方，即使是租来的角落，却由她一手布置，温馨而自在。那里，才是她真正的避风港。

若和母亲保持有距离的相处，淼淼觉得或许也能够相安无事，毕竟每次回家，也尚能维持两三天的和平。但自打她步入28岁的门槛以后，这种有距离的相处也愈发难以维系了。一点一滴地，凭借着勤劳与才智，淼淼逐渐在事业上开辟了一小片天地。起初，她也会在电话中满心欢喜地向母亲分享自己的每一个小成就。但母亲总能用那句刻薄的话，将淼淼所有的自豪与成绩抹得一干二净，"你什么时候能结婚，才会让我觉得脸上有光彩"。

母亲的言辞，让淼淼觉得自己像是在大海里挣扎，难以呼吸。最初，那些话就如同远处的涛声，微不足道。可这些年来，话语一年重过一年，像是潮水，渐渐要将她淹没。时常地，伴随着清晨第一缕阳光而至的，是母亲夜间发来的信息，指责她是多么地自私、不孝，年纪这么大，还不知

道要赶紧结婚，完成“任务”，让父母安心。又或者是，遇到哪位街坊邻居，问起淼淼的婚姻状态，她是多么地觉得羞耻、抬不起头。更让淼淼难以忍受的是，母亲还会告诉她，一想到这事，她便会在夜里哭泣，睡不着觉。

时常地，淼淼心想，倒不如找个人匆忙结婚，然后离了算了。大龄单身，在母亲眼里，仿佛成了她的原罪，不可饶恕。和朋友在一起，她们都会自嘲，好像这个世界是按结婚与否来划分阶层的，结婚生子的人站在顶端，其次是结婚不生子，然后是离异人群，最后才是单身人士。淼淼不明白，母亲为何会成为婚姻制度的坚定拥护者，在她儿时的记忆里，家里的气氛不是争吵就是沉默，父亲因母亲的唠叨而掀翻饭桌的情景，至今历历在目。可母亲似乎全忘了。

俩人的争吵，日渐激烈，直到母亲又一次刺痛她的心：“我真后悔让你去读研，眼高手低。你就是不愿意承认，这么大年纪不结婚，是心里有病。”一字一句地，淼淼强忍着怒火，敲出了那句话，“你自己有病的话，先去看病，再来沟通”。然后迅速拉黑了母亲的微信和手机号。淼淼心里蓦地轻松了许多。她觉得，如果家不能成为安抚人心的港湾，起码不能成为生活的风暴眼。

是不是真是自己有问题？淼淼有时也会这样想。她常在网上浏览那些讨论“断亲”的帖子。2022年有篇文章《青年“断亲”：何以发生？何去何从？》，作者是南京大学的胡小武教授和硕士研究生韩天泽，这篇文章被多家媒体转发后，“断亲”一词忽然间成了热议的焦点。许多人因此找到共鸣，网络上亦是各抒己见，一时间，“断亲”的故事铺天盖地，有些人断的是亲戚关系，有些人，就像淼淼一样，和父母不再往来。这些故事给了淼淼不少慰藉，她记得有网友这样说：“我怕不孝会遭报应，但我的痛苦也是真实存在的。”

实际上，上个世纪60年代，美国精神科医生默里·鲍文提出过家庭系统理论，指出在家庭成员如网般交织的互动关系中，每个人的举动都牵动着其他人，也牵动着整个家庭的和谐与稳定，比如，断绝关系可能是家庭不和的征兆。但当家人无法承受内部压力或冲突时，他们为了避免心理上的伤害，可能会选择与家庭断绝来往。

在美国国家精神卫生研究所工作期间，鲍文对精神分裂症患者及其家庭进行了深入研究。通过连续不断的观察，他发现了家庭成员之间紧密的情感联系可能阻碍孩子长大后的独立性，并且母子之间的情感关系强度往往是最大的。这些发现促使他修正了原有的假设，更加关注母子间以及整个家庭内的关系强度。

鲍文认为，家庭中的问题和特质会代际传递，家庭功能的失调可能会在下一代中加剧。这样的感情纽带不只承载了态度和信念，还承载了一系列个性和心理特征的传递，包括某些心理疾病。他相信，个人的情感问题并不是孤立的，而是家庭乃至家族系统多代人累积的结果。

而中国的独生子女政策，无可避免地导致了许多人受到深刻的家庭影响，面临着自我分化的挑战。家庭中代际传递的压力有时会导致孩子与父母之间的情感隔离，特别是在情感联系过于紧密的家庭中，孩子为了摆脱过度依赖，可能会与父母保持距离，建立心理屏障。这种情感隔离可能会演变为对家庭成员的不关心甚至“断亲”。

几天前，“一位重度抑郁的女生被医生建议断亲”的新闻再次让相关的话题上了热搜。淼淼这次看了，内心平静许多。像淼淼这样的年轻人，他们把断亲当作疗愈自己的一段时间，慢慢学着“重新养育自己”。

淼淼又捡起了被母亲认为玩物丧志的吉他，做起了被母亲瞧不上的饭菜，静静地读书，默默地工作，为自己任何微小的进步欢欣鼓舞打气，一年下来，日子充实而有序。她忙碌而又满足，朋友们都说她乐天、活泼，是个职场女强人。但偶尔家里来的电话，都像是近在咫尺的责备，母亲的泪水夹杂其中，也让淼淼心烦意乱。她明白，不加回微信，便是与和解绝缘，与家庭割裂。可她又何尝不是在等待，等待母亲能够理解她、尊重她选择的时刻。（文 陈璐）

三　天　可　见



英国人类学家、进化心理学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）曾提出过"150定律"，该定律指出，人类智力或资源允许一人拥有稳定社交关系的人数是150个左右。

三年前，我应聘一份互联网的工作，进入到第三轮面试时，面试官向我提出了一个令我措手不及的问题："你为什么从来不发朋友圈？"惊讶之下，我停顿了几秒，凭借本能快速给出了一个最朴实的回答："我不是从来不发，只是最近三天没发，我的朋友圈设置成了三天可见。"对方听毕，没有就这个问题继续纠缠，而是径直跳转到了下一个问题。虽然最终我还是得到了那份工作，但直到现在也不知道这个答案是否令对方满意。从那以后，我总是不断回想，不爱发朋友圈是个问题吗？难道这代表了一个人不合群？

自从朋友圈开发出"三天可见"的功能，我便如抓住救命稻草一般，感觉收获了一项类似隐身术的超能力。在那以前，我总是头一天情感充沛地发完朋友圈，第二天便心怀羞耻地将其删掉，删完又觉得生活的记忆也随之消失，不免为此感到遗憾。很多时候，记忆总是需要依附一些记录才能得以保留，不是吗？但"三天可见"解决了这个问题。

"三天可见"还有一个显而易见的好处是避免被"挖坟"。随着微信好友的数量急剧膨胀，我们已经很难再用"好友"关系来界定通讯录里的人。到目前为止，我的微信通讯录里有2049个人，其中至少有三分之一的人我已经想不起是谁，还有三分之一的人跟我仅有一两次的对话记录。如果这2000多号人都能翻到我十年前的朋友圈，总让我有种站在明处被暗处之人围观的不安感。毕竟，如今谁的通讯录里不是充满了错综复杂的关系？亲人、同事、朋友、合作对象以及各种无法归类的人，他们原本应该待在各自的平行宇宙里互不牵连，被安放在MSN、QQ、钉钉以及电话簿等不同分类的区域里，但朋友圈的"大杂烩"打破了这种平衡。

事实上，在那场面试结束后的三年里，我在朋友圈里的活动开始全面收缩。不仅设置了三天可见，也越来越少更新状态，更新频率从以周为单位，逐渐变成以月为单位。以前经常会发一些个人生活的碎片，比如去过的餐厅、参加的聚会、游玩的照片，现在基本只发一些与公共领域有关的话题，比如看过的文章、对逝者的悼念。在朋友圈里与友人的互动也越来越少，尽量秉持"能点赞就不评论，能略过就不点赞"的原则，最大限度地减少能量的消耗。

相信除了我，越来越无法掌控朋友圈关系的

大有人在。一位朋友告诉我，他的微信通讯录里已经达到3000余人，他每刷一次朋友圈，就会顺手删掉几个人，因为很多人他已经想不起来是谁，还有一些因为时过境迁已经疏于联系，留着联系方式也无用。他对朋友圈的印象甚至比我更糟糕，甚至不惜动用“Low”这个形容词。他将自己朋友圈里的人大致分为两类：一类以晒优越感为主，包括喝了什么名酒、买了什么好车、交了什么新朋友，处处展示高人一等的姿态；另一类是以刷存在感为主，喜欢在朋友圈高谈阔论，无论看见什么都要下场评论两句，生怕错过“在场”的凭据。长此以往，他便将自己不喜欢的行为反观为镜，每当自己想要发什么动态，脑子里便回荡起一个声音：“不要成为自己讨厌的人。”最后索性作罢，收起手机。

这位朋友的心态，某种程度上也可以解读为逃离社交网络的“自证陷阱”。当朋友圈里涌进越来越复杂的关系，社交平台便成为一个自我展演的舞台，展演的动作也开始随之变形，人人都想竭力扮演讨喜的角色。这样的陷阱并不独属于社交网络，而不过是现实生活的延伸。美国社会学家欧文·戈夫曼（Erving Goffman）早在上世纪50年代便洞察到这一社会心理，在《日常生活中的自我呈现》一书中，他建构出“戏剧论”用以探讨日常生活中人与人之间的互动秩序，将人们的日常活动比作剧场上的演出。戈夫曼发现，当个体出现在他人面前时，总是按照一种筹划好的方式来行动，以一种既定的方式来表现，以期控制他人所接受的情景印象，也就是所谓的“印象管理”，并通过区分前台和后台来区隔展演的舞台和真实的世界。

复杂的社交网络无疑放大了人们展演的欲望。无论是精挑细选的图片，抑或是苦思冥想的文案，无一不是对“理想自我”的塑造，成为一种苦心



日剧《凪的新生活》剧照

筹谋的交际策略，这就导致真实的自我被刻意隐藏甚至遭到抑制，不切实际的幻象成为最高标准。而从中衍生出的比较心理，又将所有人拖下无法穷尽的漩涡，在焦虑和疲惫的状态中循环往复。美国心理学家简·M. 腾格（Jean M.Twenge）和W. 基斯·坎贝尔（W. Keith Campbell）将这种过度自我欣赏的顽疾命名为“自恋流行病”，因其把每个人都变成了只爱自己倒影的纳喀索斯，他们同时认为“网络2.0时代”就是病灶所在，在社交网站的助力下，自恋现象上升到了一个新的高度，蔓延至一场“全球性的瘟疫”。

朋友圈成为令人越来越有负重感的存在，并不是因人性格决定的，背后实在是有一些人类天性的共通点。英国人类学家、进化心理学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）曾提出过“150定律”，该定律指出，人类智力或资源允许一人拥有稳定社交关系的人数是150个左右。这意味着，虽然人类文明程度越来越高，但人类的社交能力与石器时代没什么两样。朋友圈这种超出极限的负荷，在一场热闹喧嚣过后，最终还是会让人感到疲于应付，从关系和信息过载的场域中离开。

眼下，越来越多的人开始进行“社交斋戒”，试图以各种断舍离的方式夺回自主权。豆瓣上此起彼伏地出现各种“不发朋友圈”或“戒断社交媒体”的小组，B站、抖音、小红书等泛娱乐平台的兴起，也为逃离社交网络的人提供了不同选择的阵地。由Quest Mobile在2019年发布的《在校大学生洞察报告》显示，年轻人的微信人均使用时长相较2018年下降了6.3%。由凯度发布的《2018年中国社交媒体影响报告》显示，社交媒体对用户产生消极影响的比例，从2017年的89%上升至93%。

伴随着社交网络无孔不入地蔓延，它带来的消极影响正大范围侵蚀个体的心灵。麻省理工学院社会学教授雪莉·特克尔（Sherry Turkle）曾用“群体性孤独”来形容信息技术时代人与人之间的关系。当人过多地依赖信息技术与人进行交流时，人与人之间的真实连接反而变弱了。这是一个危险的信号，它让人形成几种错觉：一、我们可以把精力分配到任何我们想关注的地方；二、总会有人倾听我们；三、我们永远都不用独自一人。特克尔认为，社交媒体加深了“我分享，故我在”的思维定势，让人通过不断地分享行为来确认自身的存在感，联系别人仅仅是为了减少焦虑，这既不会加深我们与对方的连接，也难以让自己从孤独中解脱。

德国哲学家韩炳哲也曾在《透明社会》一书中对信息时代否定一切距离的氛围敲响警钟，他认为这样一种“透明社会”无益于人类心灵的栖居，因为人类灵魂需要另一种空间：“在那里没有他者的目光，它可以自在存在。它身上有一种不可穿透性。完全的照明会灼伤它，引起某种精神上的倦态。”

自从开启社交降级后，我感到自己终于从众多无意义的社交活动中解放出来，轻松地解除了被复杂欲望越捆越深的枷锁。外出旅行或是跟朋友聚会时，我不再花更多时间专门拍照，而是静心享受所到之处的美景美食，专注于跟身边人相处的点点滴滴。我也不再焦虑自己在他人眼中的形象或分量，而是精心打理每一段独处的时光，真挚且实在地拥抱生活。或许，这已经开始接近奥地利作家彼得·汉德克（Peter Handke）所提倡的“亲近世界的倦怠”：随着自我逐渐弱化，自我存在的重心从自我转移到世界。现在，我也可以像汉德克那样悠悠地说出：“倦怠是我的朋友。我重新回归到世界之中。”

如果再让我重新回答一次三年前面试官的问题，我想对他说：“活在朋友圈的人，未免太累了。”

（文 孙雅兰）

（参考书目：［美］雪莉·特克尔（Sherry Turkle）：《群体性孤独：为什么我们对科技期待更多，对彼此却不能更亲密》（浙江人民出版社，2014年；［美］欧文·戈夫曼（Erving Goffman）：《日常生活中的自我呈现》，北京大学出版社，2016年；［德］韩炳哲：《透明社会》，中信出版集团，2019年）


（插图：豆角上台艺术工作室）

社交糊弄

"社交糊弄"的出现实际上是一种无奈之举。职场中，它是面对无效社交时的一种解绑，但在私人亲密关系里，"糊弄"却时常会翻车。

豆瓣上有一个叫"糊弄学"的兴趣小组，它创立于2020年，现在已经有34万成员。小组的创立者"摸鱼的阿汤"这样定义"社交糊弄"——以看起来不敷衍的方式，应对生活中难以推脱的事情。小组的签名是"人生苦短，糊弄一下好像也无妨"。

的确，社交生活里如果万事较真，恐怕会活得十分辛苦。反而是一些相对中性的回复，既展示了朋友之间的关心与关注，还不会因为和朋友意见不合而激烈争执。在我年轻时，很在意人与人之间的价值观是否相符，对于朋友的挑选标准十分严苛，所以一些我在意的人，反而是我常常得罪的对象。现在想想，有的事情何必如此较真呢？

有一个叫"沟通纽带归属"的理论，它的观点认为，社交是一件费力的事情，关心他人需要能量，倾听他人也需要能量。每个人的能量都是有限的，现实生活中的社交绝大多数都是能量的耗损，应该把能量让位给那些真正有价值的事情。"社交糊弄"的出现实际上是一种无奈之举，其产生的原因分别有"对话题不感兴趣""不愿意接受负面情绪""工作繁忙""单纯不想回复"，等等。

"糊弄小组"里深入浅出，罗列了种种被迫社交的对话场景，让倦怠的年轻人轻松掌握"糊弄"这门学问的真谛。入门级的糊弄可以总结为"同义反复"，即抓住对方说话的关键词并重复以表示对于对方观点的认同："你这个说法太好了！""的确很有道理啊。""真的就是这么一回事。"进阶版糊弄会更强调情绪认同，比如多使用感叹词，以及一连串的"哈哈哈哈哈"。最高阶的糊弄具有对谈话的好奇，比如提出："然后呢？""后来怎么样了？""你怎么解决的？"在提问和反问中让对方获得强烈的倾诉满足感。

表情包属于"社交糊弄"的典型案例，而且在长期的使用过程中，表情包的糊弄含义变成大

家秘而不宣且彼此默认的“共识”。职场中，下属排队给上司发“大拇指”未必是真心夸赞，或许只是“收到”的代名词。“露牙的笑脸”也并不一定是真的觉得好笑，只是表示礼貌性回复的终结词。而那些朋友之间有时候爆发的你来我往的宠物斗图，或许只是朋友之间无聊之余互相撒娇、卖萌的一种趣味。

“糊弄”这个原本贬义的词汇在年轻人的调侃中成为一种“学问”流行起来，背后真实的原因到底是什么？

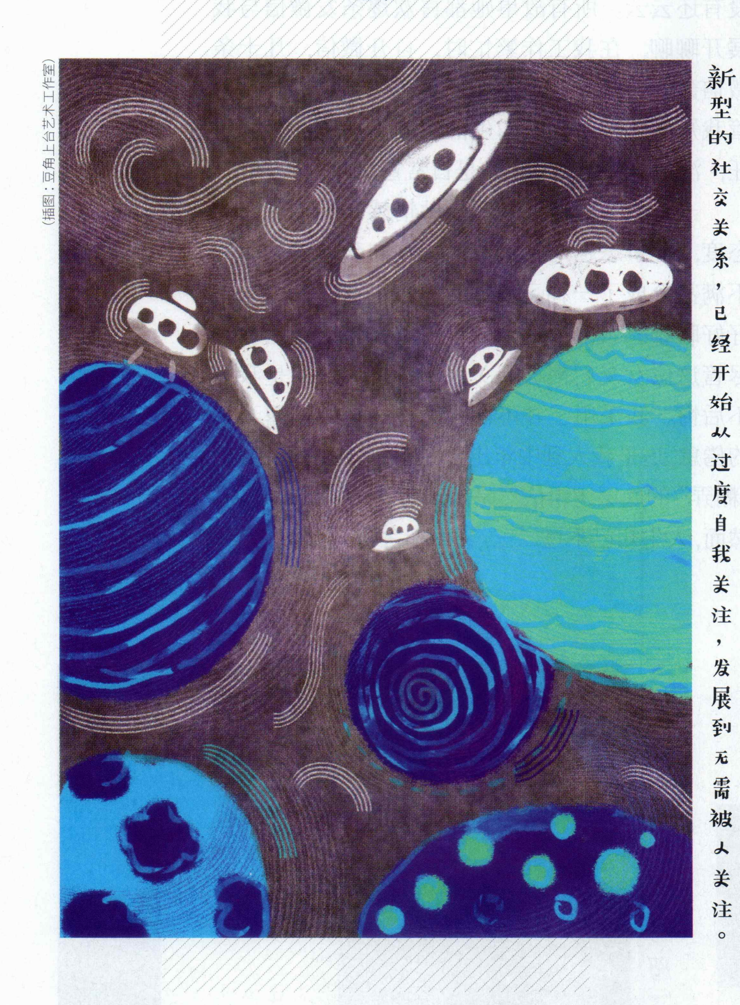
韩炳哲的《在群中》说过，智能手机给了我们更多的自由，但是从中也产生了一种灾难性的强迫，即交流的强迫。在社交互联还不那么便捷的时候，我们所需要面对的社交关系是相对单一且面对面的，但在社交互联的今天，社交被提速，呈现出碎片化、多向度的社交，定义也变得更宽泛。很多时候，社交倦怠后诞生的“社交糊弄”实际上是针对“无效社交”的一种解绑，在某种程度上它有着部分积极的意义，但在私人的亲密关系中，“糊弄”并不是解决问题的办法，并时常会翻车，反而增加了社交关系的不满与隔膜。

我有一个习惯性向我吐苦水的女性朋友。比如，她的男朋友忘记了他们的纪念日、竞品公司来了一位手段狠辣的对手、发小和她借了很久钱没有还云云。所有故事她都喜欢逐条发微信与我展开聊聊，在我工作繁忙时，打开微信，几十条微信轰炸后，我甚至不知从哪一句开始回复。尽管我知道，她对我吐露生活中的不满是对我的信任，没指望我帮忙，更像是日常宣泄。

一开始，我展示了我的共情感和积极关心的态度，但事态越来越不可控，她向我吐露生活的不满甚至成了一种习惯。我思考再三，决定和她好好聊聊“如何找到新的方式解决生活的困境”，尽管这位女友后来与我关系渐渐冷淡，但是我并不后悔。我采用了并不糊弄的方式与她袒露了我的倦怠，这是我人到中年出于“社交自由”的选择。“糊弄”的底层逻辑依然是出于对社会关系的维护，然而，人生知己不过二三，又何必贪杯？（文 卡生）

社交迁徙

新型的社交关系已经开始从过度自我关注，发展到无需被人关注。



（插图：豆角上台艺术工作室）

近几年，我越来越少打开朋友圈，对我来说，它早已不再是能随心所欲说话的地方。一旦有什么想随手记录的生活片段，首先想到的是微博。我也不知道这还能不能叫社交，毕竟我微博上只有十来个好友，还都是十多年前的关系。在这样一个开放式的社区，好友的微博往往会淹没在众多KOL的内容中，与人互动全靠偶然的邂逅。这种松弛随性的氛围令我感觉自在，叫它树洞或许更合适。打开其他友人的微博主页，大多是一种自言自语的状态，如同一群躲进洞里独自捋毛的动物。在这里，别人的目光无足轻重。

偶尔我打开抖音，发现系统开始频繁地向我推荐通讯录里的人，或者是推荐已加好友认识的人，一条熟人关系链便越滚越大。这让我意外地发现，许多淡出朋友圈的人，在抖音里的身影却日加活跃。问一位朋友为什么喜欢玩抖音，她回答我："避开微信的强社交关系。"那玩抖音是图啥？"图没人关注我。"

不知道抖音平台有没有意识到，当它千方百计想进军熟人社交领域时，熟人之间却已经开始厌倦社交。

新型的社交关系，已经开始从过度自我关注，发展到无需被人关注。无人知晓，为人提供了一种莫名的安全感。如果你留意观察，会发现微博、豆瓣、小红书等多个网络平台都曾频繁出现一个熟悉的ID，它的名字叫momo，头像是一只粉色的卡通恐龙，总是闪现在不同评论区。刚开始，很多不明所以的网友以为momo是同一个人，惊讶于它的"无处不在"。但如果你在搜索框输入momo，就会发现跳出来无数个momo，并且IP地址都不一样。没错，momo并不是同一个人，而是无数个网友的虚拟化身，是平台系统默认的昵称。许多人在登录一些社区平台时，都选择了这个高度同质化的身份，目的则是加入一场隐身的游戏。

人们总是说，打败微信的不会是另一个微信，因为微信的熟人社交无可撼动。但如果人们不再留恋熟人社交了呢？那么任何平台都可能抢食地盘。事实上，大规模的社交迁徙已经在悄然进行，这是一场去中心化的分散迁徙。相比苦心孤诣的强社交，年轻人更愿意维持浅尝辄止的轻社交，各类陌生人社交和兴趣社交应运而生。艾媒咨询的统计数据显示，近年来我国注册使用陌生人社交软件（包括陌陌、Soul 等）的用户规模不断增长，2020 年时便已经接近 6.5 亿人。根据 Mob 研究院发布的 2019 年陌生人社交用户年龄分布来看，陌生人社交 App 的主要用户为 35 岁以下人群。在不断加速的都市生活中，社交活动变得日渐“工具化”和“高效化”，都市人所求的是一种保持平静体验的间隔关系。

为了逃避纷繁信息造成的紧张与压力，将注意力缩回到最小范围，不失为一种自我保护。在剧本杀最流行的几年里，有爱好者总结出它的社交优势：剧本杀为所有人提供了一个共同任务，这让人如释重负。如果和陌生人组局，不用担心破冰聊天会尴尬；如果和朋友组局，不用为寻找共同话题而烦恼。而将自己定位于“元宇宙社交”的 Soul，则勘破了年轻人便利交友的心理，利用不同兴趣标签的划分、虚拟形象的构建以及算法匹配的机制，省去线下交友的一系列麻烦和负担，这是一场衡量成本的选择。最重要的是，如果轻社交失败，不至于承担在熟人世界中可能面临的代价。

在高度聚集又高度分化的都市中，关系距离似乎是无可避免的困扰。几年前，我还有打羽毛球的爱好，但总是苦于找不到球友。朋友们不是忙着加班，就是忙着带孩子，在偌大的北京要找一个大家都方便的场地也不容易。总之，要想跟朋友约场球，难度堪比中奖。最后我想了一个办法，去豆瓣同城小组找球友。先是锁定位置区域，然后根据位置搜索相关群组，选择一两个群加入，最后在群里约人和场地。场地一般都是固定的，群里都是陌生人，大家打完球就散了，连对方的名字都不必过问，我们就这样交往了两三年。后来我发展出网球的爱好，同样沿用了这样的方法。

德国社会学家齐美尔（Simmel）曾分析过这样一个问题：当人们从农村迁入城市，精神生活会受到怎样的影响？最终他得出的结论是：理智至上、计算性格、傲慢冷漠、矜持保留和自我表现等特征，构成了城市人群的主要心理活动。“都市人缺乏内在的安全感和确定感，感到的只是永远的紧张和模糊的欲望”，齐美尔如此写道。现代社会充满了陌生关系，但齐美尔并不将其视为一类特殊的人，而是一种特殊的互动形式。在齐美尔看来，人与人之间保持一定心理距离的倾向，是现代社会中不可或缺的一道屏障，“若无这层心理上的距离，大都市交往的彼此拥挤和杂乱无序简直不堪忍受”。

靠轻社交维持一种轻松无负担的人际关系，尚能勉强运转。但如果试图通过它抵达深入连接的亲密关系，则多少有些理想主义。越来越多的年轻人投身到约会软件上交友，目的则是寻求一段浪漫关系，在这里连一场假面舞会都显得多余，其目的直接到不需要任何借口的掩饰。然而这种快餐式的交友模式，带来的更有可能是光怪陆离的体验。

我的一位男性朋友，因为在生活中社交圈太小，始终没有发展出一段稳固的恋情。在两年时间里，他通过约会软件先后面见了 100 多位女性，最终与一位姑娘坠入爱河，并在交往一年多后步入婚姻。当我在婚礼现场听他对新娘说出那句“你是我辛苦寻觅了 100 多次才遇到的人”时，不由生出一股置身赛博时代的幻梦感。在这位朋友的建议下，我也试着注册了约会软件，但在一次“面基”尝试后便果断放弃，坦然承认自己经受不住他那样的千锤百炼，犯不着用我短暂的一生去丈量五光十色的人性。而根据我的不完全统计，身边用过约会软件的人，大多以被骗的体验告终，最终在“自我怀疑”和“怀疑他人”中选择了后者。

众多心理学家都曾得出一致结论，关系中亲密程度的重要指标是真实的自我表露，想想看，藏在匿名面具下的网络交友，能在多大程度上实现这一指标呢？而亲密关系最需要的情感投入以及信任维护，在要求高效和充满计算的网络世界中无疑已经是奢侈品。（文 孙雅兰）


（插图：豆角上台艺术工作室）

社交复健

“社交复健”顾名思义，即个人承认在社交上的能力不足，并尝试各种方法让自己恢复社交活跃度的决心。这类给自己安排上各种“社交复健”活动的人，对于自己的“社恐”现状充满了恐惧，担心自己的社交状态会像正在恶化的肿瘤，说不定哪一天就成为孤岛上的人。

我打开“社交能力复健”豆瓣小组中的帖子，其中大多是复健者们的“求助”或“互助”帖，他们需要同病相连的人互相陪伴、监督，并共同面对恐惧。小组签名里写到，如果有朋友是因为病理性导致的社交障碍和社交能力退化，需要尽快寻求专业人士帮助；小组侧重“复健”的过程，而非社恐和社交障碍小组。

社交能力复健小组共有8.8万左右的“社交低能儿”，其中“复健日记”和“干货分享”板块记录了社交复健者们为恢复正常社交所做的努力。他们之中有普通上班族，抒发着由于无法正常社交给自己职业生涯带来的困扰；也有学生党，还没有进入社会的他们已经意识到社交退化造成的精神内耗；还有一些人是因为换了生活环境而产生的应激反应。作为“社交低能儿”，社交本身成了他们的负担。

小组里的干货分享不仅对社交复健者有用，对于我这个常年向陌生人提问的记者来说也有帮助。比如说，关于爱好的提问，错误范例：“你有什么爱好？”正确的提问：“你最近对什么东西感兴趣？”什么样的话题能迅速破冰？错误范例：聊彼此都知道的事情。正确范例：向对方请教我们不知道的事情。一些让人“上头”的提问，错误范例是用“为什么”询问理由，正确范例是用“怎么样”询问状态或者心情，等等。我发现，其实每一个人都需要“社交复健”。重度复健者是需要迈出社交第一步，中度复健者需要解决社交带来的内耗问题，而轻度复健者则是如何提高社交舒适度。

总体来说，积极进行社交复健的年轻人的社交退化，多少与虚拟互联网不断被强化的趋势有关。人类学家项飙曾经谈起过，当代年轻人沉溺于虚拟世界的生活趋势，使得年轻人对具体的、附近的关系表现出较弱的应对能力，不仅自我变得虚幻与脆弱，最后

甚至会消灭一个社会性的自我。

柳铭是我的发小，她是典型的被数字化生活打造的宅人，算是一名中度社交复健者。在网络上，她表现得积极、友好，甚至可以通过文字很快与人建立“聊得来”的关系，可一旦在现实生活中与人交流，她便会产生心理性不适，如同一台被输入了错误程序的电脑，严重时，还会产生宕机现象。

柳铭不仅是“社交能力复建”小组的成员，她还不止一次发帖找现实生活中的“搭子”，比如周末一起吃饭、游戏、运动，但讽刺的是，由于求助的对象和她一样有着较弱的现实社交能力，所以每次在赴约之前，她和搭子之间都会默契地选择“改天吧”这个选项，每次发布救助帖过后，她从来没有一次真正付诸行动。

我有一次和她开玩笑，“对于你这样的深度 i 人（内向型人格），就不应该参加什么社交能力复健小组，在现实里找一个 e 人（外向型人格）朋友，一旦约定见面，不管你多不愿意，e 人都会从被窝里把你薅出来聚会”。但很显然，这条路她根本走不通，因为对于深度 i 人而言，e 人的热情和开朗，直接就会击退她并不多的社交欲望。

我也曾经给她支过招，比如找一些社交属性较弱的活动参加，通过“具体的兴趣话题”达成与他人关系的建立，而不是挑战那些以“交友”为目的的活动。我拉上她参加了瑜伽、陶艺一类的活动，但最后依然惨淡收场，不仅没有让她感受到社交的美好，反而更激发了她对于社交的害怕，因为在群体中开口对她简直堪比登天，高谈阔论者总是会吸引更多人的注意，一群人最终会围绕着社牛的话题展开。柳铭告诉我，她最害怕的就是轮到自己发言时，她完全无法正常展开对于一个事物的探讨，因为那时候她的脑海一片空白，反而会莫名地冒出来很多别的想法，说错话、得罪人、不完美的杂念都会干扰到她。我问：“那也可以不发言？”柳铭回复我：“那样也会很糟糕，因为在回家的路上我就会不停地责备自己，为什么我依然没有克服障碍？”每次出门与朋友聚会之后，她都会陷入一轮轮自我审判、否定和自证的恶性循环中。

柳铭开始写社交复健日记是从离开了上一家公司开始的。疫情之后她所在的公司要大幅度裁员，她作为一个办公室小透明出现在裁员名单里并不让人感到意外。在吃散伙饭的那天，领导对她说：“柳铭你什么都挺好，就是不爱说话。”

一次偶然的机会，她看到了《故事、知识、权力——叙事治疗的力量》，这本书是澳大利亚临床心理学家麦克·怀特和新西兰的大卫·爱普斯顿共同撰写的，系统地阐述了有关叙事心理治疗的观点和方法。叙事疗法鼓励每个人成为解决自己问题的专家，强调的精髓观点是，通过叙事来拆解人与问题之间的关系。当个体认为自己的行为长期都不符合（达不到）社会主流标准，那么其就有可能形成消极的自我认同，认为自己是不好的。

她写下的社交复健日记中描述着每一次让她感觉担心和害怕的思绪变化，第二天会以他者身份复盘昨天的日记，只有一个原则，“如果是别人，会看到我的那些情绪吗？”然后用红线划掉了那些别人不在意的部分。经过一段时间的坚持，出现在日记里的红线越来越多时，她逐渐豁然开朗，原来所有的内耗都是自己不断上的枷锁。

柳铭告诉我，为什么在网络上她可以比现实社交中更容易有松弛感。网络中，就算意识到自己说错了话，一段“哈哈哈”或者一些表情包就能插科打诨过去，甚至是对话题不感冒的沉默相对，也是可以有回旋余地的。但线下社交时，对方的负面情绪和质疑都会产生货真价实的尴尬局面。

柳铭所做的“叙事疗法”复健日记正是把自己现实社交中的内在的情绪外化的过程。她现在意识到，其实在你看来紧要的话语，在对方听来无非就是第二天就忘记的观点。破除了这种毫无意义的担忧，她说，社交也算不上一件太难的事情。（文 卡生）

金融大国如何走向金融强国?

主笔 · 谢九

10月30至31日，中央金融工作会议在北京举行。作为我国金融领域最高规格的会议，中央金融工作会议为我国未来金融市场的发展释放出很多重要信息，尤其是建设金融强国的目标，成为此次会议最值得关注的亮点。

从1997年以来，我国开始召开全国金融工作会议，基本上每隔5年召开一次，确定未来几年金融工作的重点和任务，今年是历史上第六次会议。按照以前的时间表，原本应该在2022年召开，最终延期到今年，会议名称也从全国金融工作会议改名为中央金融工作会议。

今年的中央金融工作会议，首先肯定了"十八大"以来金融领域取得的成绩——金融系统有力支撑经济社会发展大局，坚决打好防范化解重大风险攻坚战，为如期全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标作出了重要贡献。同时也直面当前金融系统还存在的各种问题和不足，会议指出，"金融领域各种矛盾和问题相互交织、相互影响，有的还很突出，经济金融风险隐患仍然较多，金融服务实体经济的质效不高，金融乱象和腐败问题屡禁不止，金融监管和治理能力薄弱"。

在这样的背景下，中央金融工作会议提出了当前金融领域的主要任务，"以加快建设金融强国为目标，以推进金融高质量发展为主题，以深化金融供给侧结构性改革为主线，以金融队伍的纯洁性、专业性、战斗力为重要支撑，以全面加强监管、防范化解风险为重点"。

在上述几大任务当中，最引人关注的无疑是"建设金融强国"这个目标。从1997年首次召开全国金融工作会议以来，我国金融工作会议的总体目标不断提升。比如1997年首次会议的目标是，"力争用三年左右时间大体建立与社会主义市场经济发展相适应的金融机构体系、金融市场体系和金融调控监管体系"；2002年第二次会议提出把银行办成现代金融企业。

这些在当年都是对中国金融发展非常重要的任务，但是以现在的眼光来看，其实还是相对初级的目标。到了今年，中央金融工作会议提出，"金融是国民经济的血脉，是国家核心竞争力的重要组成部分，要加快建设金融强国"。这是我国首次提出以建设金融强国为目标，意味着我国的金融发展进入了一个新的阶段。

我国目前已经是一个金融大国，以规模来看，我国是全球第一大银行市场、第二大保险市场，股票市场的总市值在全球也位居前列。但是仅有规模还远远不够，如果以金融市场的深度来看，我国当前的金融市场与作为全球第二大经济体的地位还不匹配。

如果想要实现金融市场从大国向强国升级，还有很多方面需要提升。对内来看，最需要提升的是股票市场，而从对外来看，就是提升人民币的国际化地位。

从股市来看，一个发达的股票市场，可以解决经济领域存在的很多深层次矛盾。股票由于缺乏长期稳定的回报机制，其实已经在很多方面对我国的经济社会改革形成制约。

对于普通民众而言，股市一直以来牛短熊长，民众难以从股市获得可靠的财产性收入，甚至多年的积蓄被股市吞噬，这会在很大程度上影响民众的消费信心，拖累中国经济的消费能力。

股票市场不能形成长期牛市，还会增加实体经济的融资成本。一直以来，我国中小企业面临融资难和融资贵的问题，即使现在我国的利率已经降到史上最低，很多小企业的融资成本依然偏高。企业的投资热情难以提升，其中很重要的原因之一，就在于股市没有为小企业提供足够的融资渠道，很多中小企业依然要依靠银行贷款等间接融资渠道，这就导致融资成本始终难以下降。在当前中国经济增长放缓的背景下，亟须提升企业尤其是中小企业的投资积极性，而A股市场无法有效向中小企业输血，成为中国经济的一大短板。

股市缺乏稳定的回报，还会影响我国的养老问题。在我国人口老龄化程度越来越重的背景下，养老金压力问题会越来越凸显。去年以来，我国开始推出个人养老金业务，希望搭建起养老市场的第三支柱。但是，由于股票市场不景气，很多个人养老金账户都出现了亏损，导致民众对个人养老金业务的信心下降，在原本不多的个人养老金账户当中，实际缴费的比例只有三成。以这样的趋势走下去，我国距离建立起“养老三支柱”的目标还非常遥远。随着我国加速进入老龄化社会，单一养老体系的压力会越来越大。

从更高层面来看，我国如果想要成为金融强国，强大的人民币也是必不可少的。对于中国而言，虽然已经是全球第二大经济体，但是人民币的全球地位还无法与经济地位相匹配。

从支付手段来看，人民币在全球支付中占比接近4%，排名第五位，前面四位分别是美元、欧元、英镑和日元，其中美元占比超过40%，欧元占比接近四成；从外汇储备来看，人民币在全球外汇储备中的占比接近3%，在主要储备货币中排名第五，前面四位分别是美元占比58%、欧元占比20%、日元占比5.5%、英镑占比4.9%。人民币在当前全球金融市场的地位，如果和过去作纵向对比，无疑已经有了很大提升，但是如果和其他货币尤其是美元作对比，人民币的国际地位显然还有待提升。

美国之所以成为全球金融强国，很大程度上就是因为美元的全球霸主地位，得益于美元的强势地位，美国可以将自身的风险转移和外溢，在最大程度上享受美元红利。

美元的强势，不仅在很大程度上帮助美国实体经济提升了其全球地位，同时也对其他很多国家带来了巨大冲击。由于美元是全球最主要的储备和结算货币，很多国家的货币都以美元为锚，而这些国家的经济周期和美国并不一样，被迫跟随美国的货币周期，就失去了货币政策的独立性。2022年以来的美国这一轮强势加息周期，对很多国家的实体经济、金融市场和楼市都带来冲击。

对于中国而言，想要减轻美元霸权的影响，就必须提升人民币的国际地位，唯有如此才能真正成为一个金融强国。想要实现这一目标，既需要中国经济的实力继续提升，也需要人民币进一步扩大开放。



（插图：老牛）

K435 列车上的致命相遇

记者 · 彭丽　编辑 · 王珊

5 月 4 日，年轻舞蹈演员谷巩在 K435 列车上被一名陌生人突然攻击，身中 30 余刀后去世。事发后，警方的两次精神鉴定显示，行凶者贺振华有精神分裂症，作案时处于发病状态。从 2015 年 6 月 11 日开始到 2023 年 5 月 4 日，贺振华因为发病多次进出精神病院治疗。然而，医院管理之外的时间，他一直游荡在社会中。

列车上

5 月 4 日，K435 列车以 120 公里 / 小时的速度行驶在从湖北武汉出发开往广东惠州的铁路线上，它于当天下午 3 点 12 分从始发站出发，预计第二天一早 8 点左右抵达终点，全程 14 个多小时。

贺振华是在晚上 9 点 36 分上车的，当时 K435 已经行驶了 6 个小时 20 分钟，9 节长的列车停靠在衡山站，外面是一片漆黑的夜，混杂着一些上车下车的脚步声。他身高不到一米七，身材偏壮，眉毛浓密，是不显眼的外表。

贺振华的座位在列车的第 3 车厢，从车票信息来看，贺振华是要到衡阳去，只有半小时左右的路程。与贺振华不相识的谷巩也是第 3 车厢的乘客，他今年 27 岁，个子也不高，甚至比贺振华还低一点，是个开朗乐观的年轻人，遇到谁都笑嘻嘻的，家在衡阳下面的县级市耒阳。5 月 4 日这一天，他和母亲从株洲回老家，从衡阳转车。

列车稳稳地前进着，没人想到就在几分钟后，谷巩会以一种可怕的方式与贺振华产生交集。大概是在贺振华上车十多分钟后，他从皮带扣背后抽出一把黑色折叠跳刀，打开之后，刃长约 10.5



对于小城市来说，铁路列车仍然是重要的出行方式

厘米，刺向了正在4车厢和5车厢连接处抽烟的谷巩。因为来得突然，谷巩甚至没来得及反应，又被刺了几刀。一位目击者被谷巩痛苦的号哭声惊醒。他就坐在离他们两米不到的位置，看到谷巩已经倒地不起。车厢里一名穿黄衣服的乘客向贺振华喊话，要他住手，被贺振华拿着刀追赶恐吓。很快，贺振华又回到捅刺谷巩的位置，向谷巩补了4刀。

乘警和列车长随后赶到现场，几人利用盾牌等防爆工具，合力将贺振华逼到门缝处制伏。

众声喧哗时，隔壁车厢听到有人喊"杀人了"的谷巩母亲吴英，赶紧开始找儿子。她朝声音方向跑去，眼前的场景让她战栗，她先看到儿子的鞋子，再看到血迹，随后看到了趴在地上的儿子，孤零零地，身下还有一把刀。她抱着谷巩，血不断从脖子、胸部流出来，浸湿了她的衣服。谷巩的表姐李丽告诉本刊，她是在晚上10点左右接到了舅妈吴英打来的电话，之后她和丈夫连忙开车赶往衡阳。李丽告诉本刊，谷巩被刺了30余刀。

警方的后续调查显示，事发前，谷巩坐在5号车厢乘务间旁，与贺振华无任何纠纷争吵。关于作案用的那把刀，据衡阳铁路运输检察院审查查明，在衡山火车站进站时，贺振华将刀放置在皮带扣后面，躲过了安检进站。在被抓捕后，贺振华在警察讯问时自称有精神病史，声称杀人时，他出现幻觉，以为谷巩要害他。

让李丽和舅妈没有想到的是，在经过精神鉴定之后，鉴定中心认为贺振华患有精神分裂症，作案时处于发病状态，在案件中实施危害行为时无刑事责任能力。李丽告诉本刊，自己和舅妈、舅舅都无法接受这个鉴定结果，为此申请了第二次鉴定，但结果一致。2023年7月26日，衡铁公安处对被申请人贺振华予以释放，同时采取临时的保护性约束措施将其约束在衡阳市第一精神病院。鉴于贺振华再次发生伤人、自伤、自杀等危害行为的危险程度高，9月20日，衡阳铁路运输法院决定将贺振华送去强制医疗。

"他还知道把刀藏在皮带扣后面，怎么会脑子有病呢？"李丽向本刊陈述她的疑问。她还记得，7月中旬开庭，她去参加了庭审，这是她第一次见到贺振华。庭上贺振华看起来很镇定，面色如常，面对法官诸如"你的名字是什么、家住哪里、对杀人认不认可、对证据是否有异议"的询问时，贺振华都一一回答，思路清晰。这更让李丽又难过又愤怒，她忍不住在法庭上哭出声来。李丽说，因为怕舅舅和舅妈情绪接受不了，她没让两人参



2008 年，四川省安县精神病院的病人在临时住所外休息，县级精神科医疗资源仍不足

加庭审。“舅妈说（在车上）自己跑过去时，谷巩看到了自己，用最后的力气一点一点向她爬过去，闭眼前最后看了她一眼。舅妈每晚都睡不着，一闭上眼就是他最后的那个眼神。”

失意的舞者

谷巩是带着对未来的希望与母亲一起登上K435 这趟列车的。他老家在衡阳下面的县级市耒阳，距离衡阳只有 100 多公里。谷巩是一名颇有天赋的舞蹈演员，曾在外地一家舞蹈团工作。近年来因为父亲生病，他一直在老家生活，事业不太顺利。这一次去株洲，他是和母亲一起去株洲一家做直播的 MCN 公司考察，对方愿意“花重金”将他打造成“舞蹈型主播”。他们已经谈好了签约条件。

对于在老家蛰伏了几年的谷巩来说，这是一次难得的机会，他在言语中多次跟表姐李丽流露过。谷巩今年 27 岁——这是一名舞者最成熟的年纪，意味着他的技巧、经验、感情都沉淀到了一定阶段，可能会迎来发展上的爆发；但另一方面，27 岁也代表着年龄和身体承受力的紧迫感，如果没有好的机遇和资源支持，职业道路或许就走到头了。

谷巩是从五六岁就开始跳民族舞的。他的父亲是一名声乐老师，从小就培养他在艺术方面的爱好。谷巩也有天赋，12 岁就考上了广州艺术学校，想要成为一名专业的舞者。比谷巩大两届的学长七七也是衡阳人，他告诉本刊，不少湖南考生都会去广州艺术学校学舞蹈，“一是离家近，二是广州经济条件比湖南发展要好，专业技术方面也比湖南更强”。

广州艺术学校的学习时间为 6 年。学舞蹈是辛苦和枯燥的，一个完整的节目背后是成百上千次动作的重复和训练。七七说，每天除了两三节文化课外，剩下的时间全在训练房待着，一天至少七八个小时，骨折、关节错位是常有的事。“一个动作没做对，老师的戒尺就直接打上来了，大家都是被‘打’出来的。”比起身体上的苦，心理

上远离家乡的缺失更难承受。他们只有寒假和暑假才能回去，前三年因为年纪小，周末也不能自由活动，需由老师带着。七七记得，自己当时特别羡慕普通中学的孩子，每天放学就能回家。

在七七的印象中，谷巩看上去好像没有这些烦恼，总是笑呵呵的，“他真的很爱跳舞”。谷巩的室友易家告诉本刊，在学校时，大家都很喜欢舞者刘福洋，只有谷巩能模仿出神韵，其他人都学不像。“他从进校开始就是我们里专业能力最强的，天赋最好的，有的舞蹈，老师示范一遍，他跳几次就能学会，而我们要学好几天。”但谷巩并没有显出得意，他会陪着同学一起练，直到大家都学会为止。

2014年，谷巩毕业，才18岁。易家说，广州艺术学校的学生，毕业之后一般有两种选择，一是读本科，二是直接工作。继续上学意味着毕业后有资格报考专业舞团，或者考进体制内，获得一份稳定的工作。七七毕业后去了广州星海艺术学院，而易家则考去了上海戏剧学院。本科毕业后，他们两个分别留在衡阳和深圳，成为中学舞蹈老师。

谷巩选择了直接工作。他资历浅，进了广东河源市的一家小型商业舞团，从事商业演出。易家觉得惋惜，“他完全有能力去考中国一流的舞蹈学院”。不过，易家也理解谷巩的选择，继续读书需要不菲的费用——学费一年就要1万多元，有的需要好几万，而且，好的院校都在一线城市，除了生活花销外，还要买演出服装。对于谷巩的家庭来说，承担这些费用颇为吃力。

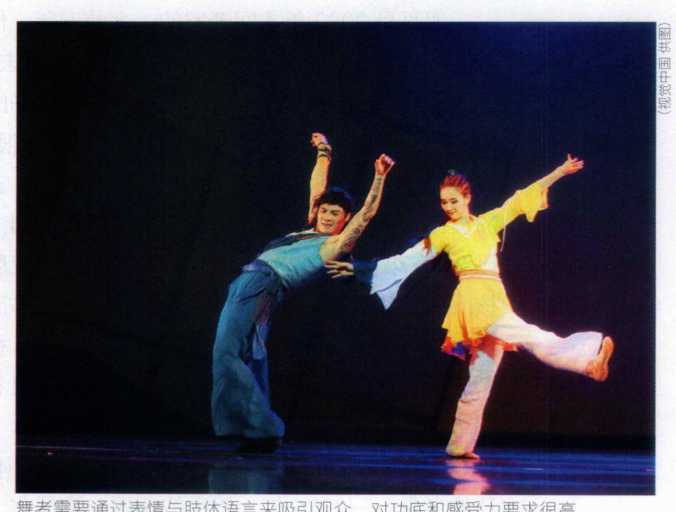
2018年，谷巩所在的舞团解散，他又进入长沙一个20多人的小型商业舞团工作，承接的多是旅游节、运动会开闭幕式演出等业务。舞团的老板赵乐很欣赏谷巩，觉得他能力强，为人又热情。他告诉本刊，正常情况下，每个月舞蹈演员都能拿到七八千元的工资。但疫情之后，演出机会骤降，工资只有两三千元，近一半的演员选择了离职。七七记得，2020年底，他去长沙办事，把谷巩约出来见面。谈到自己的境遇，谷巩说演出机会少，身上连生活费都难以为继。七七主动借了将近1000元给他，让他先拿着用。

但打击接连而至。也是2020年底，谷巩的父亲突发脑梗，瘫痪在床，作为独生子的谷巩只得辞职回去照顾，同时接一些散活儿维生。2022年，父亲的病情进一步恶化。赵乐记得，谷巩当时发了平台筹款。他看到后先在平台上捐了款，后来又组织舞团进行了一次捐款，有三四万。之后，他和舞团其他三个人一起到耒阳看谷巩。“他看到我们来直接哭了出来。”一年多没见，赵乐觉得谷巩面容沧桑了很多。

从2022年底开始，赵乐舞团的演出生意逐渐恢复，舞蹈演员一度增加到80多人，演出多的一个月可以拿到一万多元工资。2023年4月，赵乐打电话给谷巩，想让他回来跳舞。接电话时，谷巩正在耒阳一家酒店厨师手下当帮工。他告诉赵乐，父亲身体不好，是否回舞团还想再考虑一下。现在看来，如果不是在列车上遇到贺振华，做直播主播或许是谷巩摆脱人生困境的一个机会：既能在家里工作照顾父亲，也有红起来的机会，虽然概率很小，但起码能给他一些希望。

家里的精神病人

在重庆长寿区海棠镇土桥村，贺振华是一个危险的存在。提到他，村民脸上频繁露出害怕和拒绝的神色，他们怕贺振华从精神病院出来后报复他们——有一次他因为闹事被报警送到精神病


（视觉中国 供图）

舞者需要通过表情与肢体语言来吸引观众，对功底和感受力要求很高

院，出院后，他就四处问是谁报的警，气势很凶。躲避，是村民与这个乡村精神病人一贯的相处方式。一个村民告诉本刊，贺振华眼睛不算大，但眼神很凶，总盯着人看，看得人心里发怵。与他擦肩而过时，大家会习惯性低头，避免与他对视。

但近几年发生的一系列事情证明，贺振华的“危险性”并没有因为村民的主动躲避而减少，不少人被他打过。村民们说，他打过一次卖酒老板，说对方卖的是坏酒，喝完头痛，追着人打；还有一次，邻居家小孩从外地回来，刚从车上下来，贺振华就拿着刀冲了上去。他还在家门口打过一个十二三岁的孩子，理由是对方穿的衣服他不喜欢。这次打人给村里人留下的震撼最大：小孩家属报警后，警察来了，贺振华身上有刀，警察最后用枪对着他的头，他才把刀交出来。不过，大多时候，即使挨打，村民也不会去找贺家人进行理论或索赔，原因是，贺振华家穷，没有钱可赔。

土桥村有2000人左右，说是村庄，更像一个镇子，G243国道从村里穿过，除了耕种外，还可以承接往来客人吃饭和歇脚，比起传统村子富裕不少。村里的房子沿着国道有序排列，多是三四层的楼房，墙外是白色或黄色的瓷砖贴面。贺振华家在街道上很显眼，两层的土砖楼，红色木门已经掉漆，屋内白色的墙壁也成了土色。一位村民告诉本刊，贺振华家在村里最穷，爷爷奶奶久病，是低保户。贺振华的父亲贺平身体也不好，在附近做保安一类的活儿。

贺平是2022年才回老家的。之前五年，他和老婆杨秀英一直在广东打工，直到去年父亲去世，他回来照顾80多岁的母亲。杨秀英是贺振华的继母，50岁出头，有一双大眼睛，说起话来嗓门很大，但人挺温和。她在土桥街上一家饭店打工，家里的支出很大部分依赖于她。杨秀英告诉本刊，自己2010年与贺平结婚，第二年，贺平就染上肺结核，住了许久院。他没有钱，还是杨秀英拿出了自己的积蓄。到现在，贺平还在吃药，每月费用两三千元。为了给贺平治病，杨秀英每年跟着工地跑，去重庆、湖北等地。

对于杨秀英来讲，去遥远的南方打工，有生计的考量——2016年，贺平的病再一次恶化，动了手术，家里为此欠下了三四万元外债；广东工资高一些，她给人洗菜，一个月有4000块，能覆盖贺平的药费。而另一个不能明说的理由，是躲贺振华。在嫁入贺家前，杨秀英就听人提到贺振华“脑子有些问题”，但她并没有放在心上。但在一次目睹贺振华突然拿起刀追一个街上骑电动车的女人后，她第一次清楚地意识到，贺振华真的“脑壳不太对劲”。杨秀英说，贺振华总是跟她和丈夫说“有人要害他”，为此，他长年身上带着刀。

2017年，杨秀英曾帮他找过一份工作，但不到一个月，贺振华就把同事的上臂砍了一刀，公司找过来要赔偿。还有一次，贺平说了他，“要出去挣钱，不要再惹事”，语气有些重。贺振华一下子跳起来，掐住贺平的脖子，“幸亏邻居及时赶到，不然他爸爸就要被掐死了”。对于贺振华，杨秀英充满了恐惧，甚至一起吃饭时，她都缩在桌子一角，尽量离贺振华远一点，晚上睡觉时也会反复检查门是否锁好。

贺振华的大舅告诉本刊，贺振华从小就有些不正常，他有癫痫，经常发病；如果挨骂，他的眼神跟别的小孩不一样，“木木的，但又在瞪着你”。贺振华家人曾带他去看过“脑袋”，但没有治好。他们猜测可能有遗传的因素，他的姑姑就是精神病人。2004年左右，贺振华的父母因为性格不合离婚，他被判给了父亲，母亲外出打工，很少回来，父亲也不在家，很少管他。一位邻居记得，贺振华初中没读完就开始“混社会”，还染上了毒品。

衡阳铁路运输法院发布的强制医疗决定书显示，2010年到2011年，贺振华因吸食毒品两次被行政拘留，后来还被送去强制戒毒。一个村民告诉本刊，贺振华当时有个女朋友，来往一年多，还怀了他的孩子。不过他戒毒出来时，女友已堕胎离他而去。从那时起，也许是吸毒的因素，也许是受到刺激，贺振华的精神问题加剧了，开始频频打人。强制医疗决定书显示，从2015年6月11日开始到2023年4月4日期间，贺振华多次在重庆市长寿区精神卫生中心就诊和住院接受治疗。

2015年6月11日，贺振华打父亲之后，首次被送进精神病院。是贺平偷偷报警将他送进去的。杨秀英说，几个月后，贺振华联系贺平，说

自己要回来。贺平有些心疼儿子，问了医生，对方觉得贺振华情况稳定，符合出院条件，就让带了回来。然而，回来不久，贺振华又把一个邻居打伤。此后，贺振华开启了出院—打人—入院的循环。2017年之前杨秀英和丈夫还在家时，贺平偶尔去医院看一次儿子。在广州的五年里，杨秀英没见过贺振华，也没有联系过，“他父亲也联系得不多”。贺平还是在手机上知道儿子杀人的消息的。杨秀英说，贺平看完后并未说话，走到边上默默流泪，表情气愤又心痛。

贺振华住院时，母亲冯兰每月都去看他一次，有时还会买一条烟带过去。除了这些，她能做的很有限。离婚后，冯兰的日子过得也不好。最初，她在长寿区与人合伙开一家油漆店，仅够生活。油漆店开了三四年，因为合伙人去世关了。冯兰又跟着人学美容理疗、按摩，每天早上7点出门，要工作到晚上八九点。四五年前，冯兰得了乳腺癌，只能依靠低保过活，住在政府的廉租房里，“说实话，没有这个儿子，我就想自己先死了”。

居家管理的困难

2017年在修车公司砍人后，贺振华逃跑了。被警察抓到后，他陈述了自己在外游荡的经历：(我) 从厂里跑了之后就在重庆一直逛，不晓得逛了一两个月。当时身上有一些钱，平时吃点包子、面条这些，晚上随便找个空地、草坪之类的地方就睡觉了。之后就坐黑车回长寿了。他就像一个一触即发的炸弹，所到之处，皆充斥着危险。

湘雅二医院司法鉴定中心主任、中国神经科学学会精神病学基础与临床分会秘书长周建松告诉本刊，对于精神病患者而言，如果患者本人要求出院，同时被评估为没有危险性、不存在攻击人的行为，医院没有阻止病人出院的权力。这也是贺振华能够一次次从医院出来的原因。周建松说，医院也有费用的考虑。国内精神病医院目前实行DRG付费模式（Diagnosis Related Groups），即按诊断和治疗方式，将疾病细分为不同的组，每一个组都有一个统一的收费标准，不会因为多服药、多检查增加医疗费用。换句话说，假如一个精神病人的医保报销额度为7000元，剩下的都会由医院承担。“如果病人行为已经稳定，从医院的角度，是会让他出院的。”

对于出院的精神病患者，2018年，国家卫生健康委员会印发了《严重精神障碍管理治疗工作规范》，明确规定，根据患者的不同危险等级，各级精神卫生防控机构及基层卫生服务中心，应分别每隔2周、1个月和3个月随访一次。但贺振华并没有进入被监管的名单中。冯兰居住地所在的凤城街道东街社区卫生服务中心的医生告诉本刊，社区确实对于所有出院的精神病人都需登记，定期随访，但贺振华的户口早年被迁到了母亲这边，“户口在长寿区凤城街道，但他又长期住在土桥村，两边的人都以为对方在管。结果两边都漏掉了”。

即使没有漏掉，对于社区来讲，监管一位居家的精神病患者也是不容易的。一位重庆的社区卫生服务中心工作人员顾海告诉本刊，他们负责的社区2万多人，其中严重精神障碍患者有200多人，常年住在精神病院的有近20人；对于在家的病人（包括从医院回来的），社区医生确实会上门随访，但有一个重要的问题是，社区医生没有能力做到监督所有患者的服药情况。而这，对于一个出院的精神病患者来讲，是维持其状态稳定最重要的一步。“精神障碍患者与其他疾病不同的一点是，很多患者没有自主服药的意识，甚至抵触服药。”

在实际的执行中，监督服药的任务还是在监护人身上。“很多监护人已经七八十岁，他们照顾病人多年，身心疲惫，有的仍需出去工作挣钱，很难顾及患者是否按时服药。”根据周建松的经验，出院后没有按时吃药的病人可能有30%～40%。贺振华在警方审讯时就曾表示：“自己吃药时就会好些，不吃药情况就会‘恼火’些。”杨秀英也告诉本刊：“即使我在家，我也只会说，医生说‘你要按时吃药啊’，别的不敢多说，我怕他打我。”

一直以来，周建松和同事都在呼吁“社区强制医疗”模式的推行。“社区强制医疗模式是指社区医生每个月可以上门为病人做一次检测，当检测到他没有按时服药时，就强制送往精神病院。”但周建松说，这种模式没有法律上的支持和保证，目前很难大规模落地，其次，我国社区医院医疗

资源不足，精神科医生非常缺乏。截至2019年，全国精神病医院的执业（助理）医师总数有4万余人、护士有9万余人，每10万人口对应的精神专科医生和护士分别为2.9人和6.8人，远低于世界平均水平的4名精神科医生和13名护士。

周建松说，不少社区医院的医生，并没有开具精神病药物的能力，他们只能做基础的打疫苗、体检等工作。贺振华母亲冯兰居住地所在的凤城街道东街社区卫生服务中心的医生告诉本刊，他所在的社区有100多个精神病人，但只安排了一个全科医生负责监测在家的精神障碍患者情况并定期随访。为了能够尽量监督社区内精神障碍患者的情况，两三年前，凤城街道东街社区将监管的任务安排给了每个患者所在楼栋的楼长。黄莉就是其中一位，她50多岁，头发灰白，白天没事时就坐在一楼的凳子上晒太阳，观察楼栋里四个精神障碍患者的动静。

其中，有三位患者住在一楼，来自一家人，分别为近40岁的母亲、18岁左右的大女儿和不到10岁的小女儿。黄莉说，母女三人靠低保生活，孩子的父亲在重庆卖豆腐，一个星期回来一次。母亲偶尔出去买点菜回来做饭，但她脑子不清楚，分不清菜好不好，煮的饭可能都是生的，三人也不知道要洗澡，甚至大小便也在房间里面。黄莉尽可能每天过去看看三人，每个星期还会和志愿者一起帮她们清理衣物和卫生。黄莉说，社区要求楼长每星期都要上门，发现情况就汇报，但具体到每个楼，执行起来是不一样的，“楼栋长每个月只有200多元的补助，很多人嫌钱不多，懒得一家一家去了解。我妈妈是残疾人，我知道这些弱势家庭不容易，才会特别关注他们。”

冯兰最后一次见到贺振华则是5月2日，贺振华告诉他，自己脑袋里面被人安了监控，他要出去在没人的地方把脑子清洗一下。警方调查显示：5月3日，在案发前的一天，贺振华从重庆北火车站乘坐K1171次列车前往广州北站；5月4日上午，他在衡阳站提前下车，转乘汽车至衡山县城。随后，他搭上了K435次列车。

（文中除贺振华、谷巩、周建松外，其他人为化名）



(中新社 俞靖 摄 / 视觉中国 供图)



(中新社 俞靖 摄 / 视觉中国 供图)

上图：2018 年 1 月 15 日，广西都安瑶族自治县九顿天窗内，潜水爱好者正调试潜水设备

下图：航拍广西都安地下河国家地质公园内的天窗群

“猫神”消失在“水下喜马拉雅”

记者：魏倩

据都安瑶族自治县应急管理局消息，2023年10月25日18时33分，潜水界知名人士韩一颋的遗体在广西壮族自治区九顿天窗景区被打捞上岸。17天前，他在这里为冲击洞穴潜水世界纪录做准备时在水下失踪。

救援

2023年10月15日是个周日。天气不错，广西壮族自治区河池市都安瑶族自治县九顿村，村民韦林起了个大早，骑着三轮摩托往家附近的九顿天窗景区赶。车斗里装着两张气船和三艘桨板，船和桨板都是今年6月新买的。今年夏天城里人迷上了江心划船的新游戏，韦林顺势做起出租桨板的生意，整个“十一”假期，这段水域少说也挤进了上千名游客。

游客是冲着这儿的水质来的。从水面看去，潭水深处是幽暗的蓝色，浅近处又变成绿色，配合随水漂流的白色水菜花，成就一处迷人景点。都安县境地貌特殊，地下有条绵延241公里的地下河，河道向上开口，发育有数百个岩穴，被人们称为“都安天窗群”。韦林家附近的这组九顿天窗就是其中相当特别的一座，地下河水从水面中心石岛两侧的“天窗”涌出，转为地表河澄江。据报道，“天窗”最深处超过300米，号称“亚洲最深可潜入洞穴”。

已近深秋，江水变凉，不再是适合玩水的季节，但赶上周末，韦林还是想碰碰运气。8点半，小椅子靠岸一字排开，他划着桨板往上游去，刚进天窗景区，就听岸上一声高喝：“你干吗的！这儿封了，出去！”韦林划船回岸：“看来，今天他们要捞了。”

“他们”要“捞”的是一位名叫韩一颋的潜水员。10月7日晚8点左右，他进入九顿天窗潜水，之后宣告失踪。近年来，九顿天窗的名号吸引了不少国内外潜水爱好者前来探秘，韦林这样的村民就经常见有人把车停在路边，扛着气瓶往水边走，然后消失在水中。韩一颋是他们中更特别的一位，2020年和2023年，他潜入九顿天窗，两次打破了此地的最深潜水纪录。事发后，韦林在网上看见他的事迹介绍，也深感惋惜：“亚洲潜水第一人啊！”

警戒线一拉起来，韦林和其他村民的任务就变成了劝退游客。景区入口的小卖部里，老板阿峰一边卖水，一边向失望而归的游客讲解事情的经过：“是的是的，那个潜水员还没捞起来。”“啊呀，不知道？你们都不看抖音的吗？”

警戒线外，一车一车的游客原路返回，警戒线内，搜救和打捞工作还在进行。10月11日，水下机器人在天窗下120米深度的一处区域探测到韩一颋的遗体，但如何将他从这个深度带回地面，仍需要周密安排。一位常年从事水下救援工作的受访者告诉本刊，按照常规流程，到现场后救援人员需要熟悉搜救环境，必要时用技术手段还原洞穴情况，了解其中的“卡点”，“比如说洞穴潜水需要布线，那我们必须了解现在里面是永久线还是临时线，因为临时线会‘乱跳’，水下到处都是线，情况就比较复杂”。

他向我展示了一幅九顿天窗的剖面图，天窗的水面下有两个比较大的洞穴，称为“南洞”和“北洞”，两个洞穴都有一定倾斜角度，最终在水下汇合延伸，形成一个“Y”字形。而这次韩下水的“北洞”，在大约100米处有一段水平延伸的折角，再之后是一段缓坡。韩一颋的遗体现在就在这个缓坡

上。直接用水下机器人打捞有一定难度（作者注：据了解，最终使用了两台水下机器人配合打捞），一来很难找到抓点，容易滑落。二来在100米折角处可能会造成线缆缠绕、遗体丢失。因此最好有潜水员下水将它固定在机器上，再在折角处帮助其转弯、移动、回收。

最佳方案是人力配合。但救援团队的人员情况是什么样的？“需要有不同能力的潜水员。能潜到50米以下的有多少？100米以下的有多少？他们用的是什么设备？这些都要考虑到，再形成一整套救援方案。”有经验的技术潜水者都知道，在通道平直、布线准确的情况下，下潜速度可以很快，甚至能达到每分钟20米，但在深水每多待一分钟都需要几十倍的减压时长，最终升水时在不同梯度的停留时间可能长达十几个小时。在水下的漫长时间意味着更多危险，这时，哪怕是潜水服被石块划破一个小口子，都可能导致潜水者失温死亡。因此，在不同梯度安排配合良好、彼此信任的支援团队，才能部分降低下水救援人员的风险。

即便如此，打捞中依然可能出现种种意外。2004年，为了帮助一位潜水遇难者的遗骸升水，澳大利亚潜水员戴夫·肖带领团队在南非布须曼洞展开了一项打捞工作。尽管前期做了周密计划，也布置了近10人的支援团队，但由于水下线索缠绕、能见度降低、尸袋沉重等问题，戴夫最终由于二氧化碳累积，没能顺利上岸。

一位接近现场的救援人员告诉本刊，15日的这天，救援团队原计划是要在水面布线，将支援人员需要的气瓶放下水，进行一次打捞尝试。但汽船开到水中央，放好瓶子人下了水，当时的团队里还是没有人有把握下到120米的深度。几天以来关于救援方案的讨论，最终都还是卡在了这个节点上。

从失踪日8号算起，10月15日是韩璵的“头七”。按照以往的经验，一般救援到这个阶段也就该升水了。但到晚上8点，警戒线内水面依然如往常幽深平静。互联网上的讨论也转为悲情：“到这个深度，以前都是他救别人，现在他出事了，没有人能救他。”

诱惑与危险

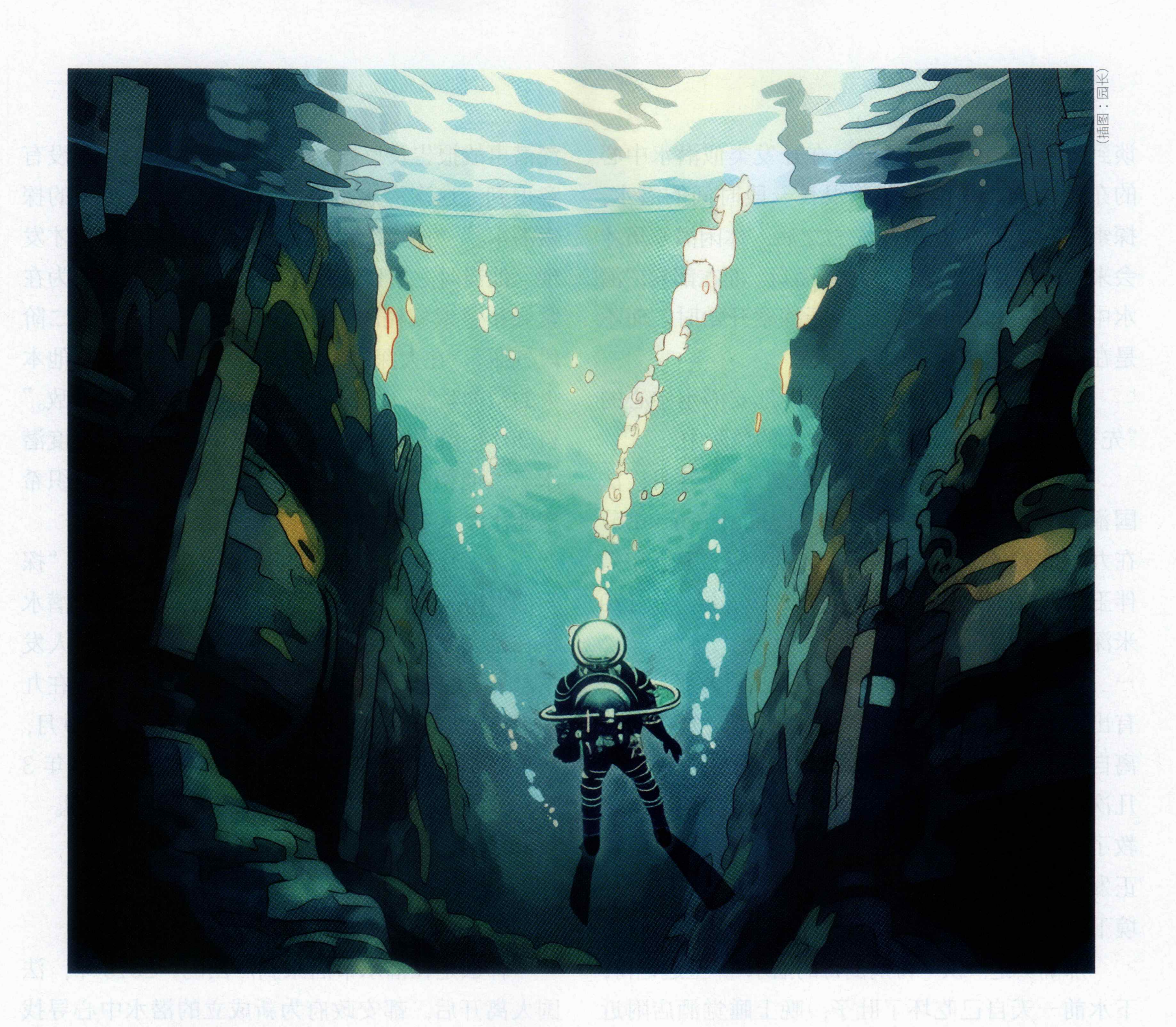
作为一项极限运动，洞穴潜水自诞生以来就与死亡紧紧相连。自20世纪50年代两名潜水员用简陋的设备成功探索美国佛罗里达州的地下河入口后，接下来近20年时间里，佛罗里达州每年因洞穴潜水死亡的人数直线上升，1974年，位于马里兰州银泉（Silver Spring）的洞穴一年内就夺取了26名潜水员的生命，当地政府一度试图封闭洞穴，禁止这项运动。直到美国洞穴潜水员谢克·埃克斯利（Sheck Exley）根据潜水和救援经验编写了一套洞穴潜水的基本教程，制定了标准安全程序。

在中国，大部分洞穴潜水者都是从休闲潜水开始“入坑”的。资深洞穴潜水者陈潜曾在九顿天窗内创造过258米的下潜纪录，他的第一次潜水是在2012年，他在泰国旅行时接触了潜水项目，之后就被那种独属于水的自由和平静俘获了，“在水里，感觉人的所有压力都消失了，比如我在岸上可能会有焦虑、会急躁，但在水下完全不一样，会找到一种精神上的自洽，发现自己过去没有察觉的一面。”

到2015年，他辞掉工作，成了一名专职潜水教练。也就是这时，他在墨西哥第一次接触到洞穴潜水。墨西哥有许多顶部开放的“半洞穴”，深度较浅，潜水时可以看见天光，头顶还有地质变迁形成的白色钟乳石，潜入其中，光移影动，犹如身处外星空间。这样的奇观也使不少像他一样的潜水爱好者决定花功夫学习洞穴潜水。之后，陈潜又陆续在美国佛罗里达等地学习高阶课程潜水，一边潜水，一边指导教学。

韩璵的入行过程也和陈潜类似。他是浙江人，华东师范大学哲学系毕业后去了加拿大留学。读大学的时候，他的身体素质已经很令人惊叹。同班同学回忆，有一年他得了胰腺炎，病愈后上体育课跑步还是得了全班第一。根据《钱江晚报》2017年的报道，2000年他在东南亚首次尝试潜水，之后在2010年成为专职教练，并于2014年与合伙人朱铁俊成立蓝旗潜水俱乐部，之后落脚广西。

虽然同为洞穴，广西的“天窗”与墨西哥与



佛罗里达都不一样。中国洞穴潜水组织（WUD），的创始人之一王远第一次到广西潜水是2008年前后。他发现，广西的天窗虽然在洞穴结构上并不算复杂，但其纵深相当大。其中九顿天窗的深度最大，而且在同类天窗里见度较好，到达方便。2011年，法国潜水教练皮埃尔·埃里克（Pierre Eric）在都安潜水后，盛赞其为“地球上最令人难以置信的洞穴系统之一”“新的水下喜马拉雅”，更使它成为圈内人到都安潜水的热门地点。

陈潜和王远都说，比起墨西哥和美国那种光线能够进入的洞穴，潜入九顿的感觉并不算美好，“洞里面岩石不是白色，很暗，有很多淤泥和灰，光打进去都被吸收了，一眼望下去漆黑一片”。但黑暗深处自有其诱惑力。陈潜在九顿天窗的最深下潜纪录是258米——那是在2023年，他一度打破了韩颋在2020年创造的234米的下潜纪录。他这样描述途经最后几十米的感受：“我快速下潜，整个人好像在飞……我知道，那几十米的那一条路，这个地球上可能只有我一个人看到过，那种感觉……直到升水后的两三天，我睡前闭上眼，还能不停回现。”

都安政府也注意到了这批奇怪的旅行者。皮埃尔回忆，他们2011年在当地潜水时，经常被当地村民好奇围观。但到第二年他们的探索结束后，村民们已经开始邀请他们到家吃饭，传阅潜水视频和照片。2013年，都安地下河地质公园开始申报国家级地质公园，当地政府邀请皮埃尔作为官方顾问，在都安县城开设一家潜水中心。12月底中心落成，为了项目宣传，都安县还专门举办一届中国都安国际洞穴潜水旅游节，邀请17个国家的潜水爱好者到当地潜水、旅行。据当时的报道，政府还打算筹资1亿元，仿照墨西哥的尤卡坦半岛、美国的佛罗里达州或法国的洛特省，“建设国际洞穴潜水基地，普及洞穴潜水运动，吸引国内外游客”。

不过，对于都安的潜水中心，皮埃尔也发文

谈到自己的观察。在国外，在开发类似潜水中心的东西之前，探险家们花很长一段时间的潜水、探索洞穴，只有在10年左右之后，休闲潜水员才会来到一个新开发的洞穴系统游玩。而在都安，“潜水中心是先开放的，它出现于探索开始时，而不是在探索结束时”。

这也在一定程度上意味着，都安潜水中心的“先行者”们暴露在这项运动更大的风险中。

潜水员王远就是其中之一。2014年3月，法国潜水员帕斯卡·贝尔纳贝（Pascal Bernabé）在九顿北窗的主绳延伸到160米深度，王远和潜伴王涛进行研究评估后，决定在这里开展一次170米深度的下潜。

“我们其实没有特别好的准备，因为那时候没有出过事故，所有事故你都听过，但会觉得它们离自己很远。”王远回忆，尽管他们在出发前经过几次训练和不同深度的潜水测试，也向帕斯卡请教了不少关于潜水计划的问题，但“直到风险真正发生，你才会发现很多事情你搞不定。这种环境下，你一旦倒霉，问题就来了”。

那确实是一次“特别倒霉的潜水”。王远记得，下水前一天自己吃坏了肚子，晚上睡觉酒店附近有人在办葬礼，哀乐吵得人一夜没睡好。但年轻人身体好，他们都没当回事。那天，他们成功下潜，在水下按照计划完成箭头布置后，到上升阶段130米深度时却突然发现，为潜水者指引方向的引导绳不见了。两人陷入紧张，匆匆花了4分钟才找到引导绳，可再次上升10米左右，王涛突然用手势告诉王远，自己的气瓶即将没气，王远大为意外，按理说刚刚的动作不会消耗这么多气体。他们决定先到放置减压气瓶的75米处作检查，但又上升了不到10米，王远突然发现身侧的王涛正在失去控制向上漂去．“那过程就是1秒钟，一瞬间！”

接下来的过程，王远是在一种极度模糊的状态下回忆的。为了搜寻迷失的好友，他过于快速地上升、下潜，先后遭遇了氧气中毒和减压病，上升到18米时，他感到腿部关节剧痛，来不及排出的氮气和氦气气泡在体内膨胀，于是又示意浅水区的接应同伴将他带向36米深度作停留。最终，王远保住了性命，而王涛不幸在这次潜水事故中遇难。

事后，王远在《2014年4月18日广西洞穴深潜事故报告及反思》中写道：“之前我们并没有意识到，这次潜水是超出我们潜水经验范围的探索潜水。”将王涛的遗体打捞上来之后，他们才发现，他当时之所以说自己“气瓶没气”，是因为在紧张和意识模糊的情况下，他忘记了切换第二阶段气瓶。“在大深度的洞穴潜水中，势必加剧他本人的精神紧张。而紧张，是这种潜水活动的大敌。”自2014年的事故后，王远就不再做这种大深度潜水了。他和同伴共同成立了中国洞穴潜水组织希望能让潜水变得更加安全，成体系化。

之后几年，都安又陆续出现过几次类似的“探索潜水事故”。2020年11月15日，4名南宁潜水员在都安县东庙村桃花水母天窗潜水时，一人发生意外失踪；2021年9月26日，2位潜水员在九顿天窗失踪，打捞过程持续了10天；2022年10月，一位潜水员在九顿天窗下潜28米后失踪。次年3月，她的遗体才在天窗200多米的深度被发现。

成为“猫神”

韩颋是在潜水节后来到广西的。2015年，法国人离开后，都安政府为新成立的潜水中心寻找运营方时找到了他的团队。这之后，他和他的蓝旗潜水的同伴开始在都安县城工作。据韩颋自述，接下来的几年时间里，他又陆续在都安探索当地洞穴，并把探洞情况在潜水圈分享。因为他养猫，朋友们都叫他“老猫”，到后来学员们也这么叫他。

许多大学同学也是这时才知道，读书时安静、温和的韩颋成了一名潜水教练。在他的学生眼里，“老猫”为人也一样“谦和靠谱”。一位2017年曾在蓝旗潜水上过洞潜课程的自由潜教练肖颖告诉我，韩颋上课时喜欢引经据典，对潜水理论理解很深入，实际训练中他话不多，有时看起来挺严肃，但到下水时很注意保护初学者，一次洞穴训练时她设备出了小故障，后来几乎是韩教练背着他钻洞出水的。

但彼时在国内，当潜水教练并不如想象中赚钱。一位广西当地的潜水教练告诉本刊，他做教练只为平掉自己下水使用的氦气费用。何况中国的洞穴潜水一直是个相对小众的圈子，直到2019年，都安县政府的企划仍没有如愿吸引来更多圈

外游客，顶多有些像肖颖这样的自由潜爱好者和教练来学习。这项运动有不小的技术进阶要求，又不能像休闲潜水那样供人们拍照晒图，只靠租售气瓶，上上高氧课程，并不能很好地推广这项运动。

2016年接受《ELLE睿士》采访时，韩瑡坦言："但是这两三年把潜水当作一个事业来做了以后特别累，不能像以前那样不想和人打交道就不去，看不上的人就一句话也不和他说，现在必须牺牲很多……但我真的希望能做一点事情，对周围的人有一些帮助，有好的影响。我不会半途而废。"

那段时间，除了日常在广西探洞潜水，韩瑡的主要工作都是接拍各类水下拍摄的项目。2016年，他作为水下摄影师在印度洋南部群岛Gili岛上为央视《挑战不可能》栏目跟拍了一次水下极限挑战，平时也接点其他类型的潜水拍摄散活。2016年电影《战狼》拍摄前，他被好友介绍给吴京做潜水教练，这也成了事发后他最为人关注的身份之一。

韩瑡和蓝旗潜水第一次"出圈"是在2017年9月。广西灌阳县开始对该县新圩镇和睦村酒海井实施初步认定为红军烈士遗骸的勘探和打捞工作，韩瑡的合伙人朱铁俊在网上看到消息，主动联系对方提出协助，尽管经过几次下潜和清淤后，当地政府最终决定抽干井水完成遗骸发掘，但这次的行动还是使蓝旗获得了不少媒体关注。

2020年的一次救援行动，则彻底使"老猫"在圈里火了。当年11月15日，一名南宁潜水员在都安县东庙村桃花水母天窗潜水时失踪，蓝旗潜水团队就近展开救援打捞。由于洞穴地形复杂，打捞团队花了4天搜索了天窗内90米以上区域仍未找到死者，直到第五天，水下机器人在水下140米处的斜坡上找到了遇难者的遗体，并将其带上较浅区域。为了帮助遗体顺利升水，团队提出应该对其进行水下穿刺以排出体内气泡，因此最后一步依然需要潜水员下水操作。当时"老猫"刚刚完成"中国潜水员洞穴潜水的深度纪录"，最终由他下水完成穿刺，将遇难者遗体带上岸。

打捞完成，却也惹起不少风波。业内人士告诉我，由于当时在场的救援人员对打捞方案有不同意见，围绕高压下遗体升水时是否需要穿刺等问题，技术潜水圈开始了一场讨论。支持方称韩瑡为"猫神""中国洞潜第一人"，反对方则认为他和团队为了证明自己的救援能力，不惜进行毫无必要的操作。双方争执不休，再加上过去10年间国内外不同潜水教学体系间的旧有矛盾，这次争议事件在许多圈内人心里埋下了隔阂。

但也就在这时，洞潜从过去的极小众圈子慢慢进入国内大众视野。那时正是新冠疫情的第一年，习惯全世界到处跑的潜水爱好者们没法出国，几乎是惊喜地发现国内几处潜水胜地，都安是其中之一。前述广西潜水教练告诉我，在他们那里，这几年学习洞穴潜水的学员翻了一番。那阵子，蓝旗潜水的微信公号也开始密集宣传到都安学潜水的内容。之前的水下摄影经历也起了作用，他们拉上电影《紧急救援》团队的摄影师，承诺可以满足潜水者的"所有摄影需求"。

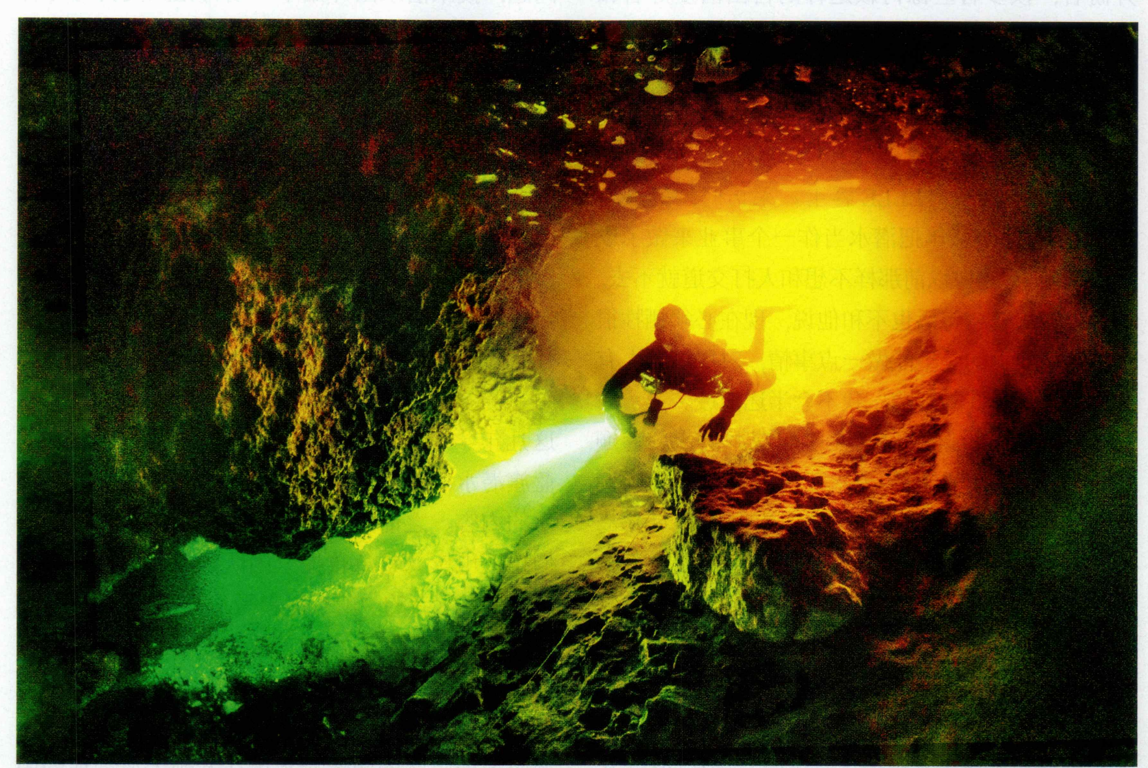
而作为蓝旗潜水的总教练，带着"打捞红军遗骸"和"桃花水母天窗救援"的两项成绩，韩瑡决定完成一项新的挑战：突破2015年澳大利亚湿骡子探险队的两名潜水员在九顿天窗创造的中国洞穴潜水最深纪录（212米）。

2020年底，韩瑡从九顿天窗南洞下水，北洞返回，完成234米深潜，突破了澳大利亚潜水员的纪录，至此，他正式跻身圈内"大神"行列。那之后，他所在俱乐部的公号上喊出一个颇为振奋人心的口号，"中国人的洞中国人自己潜"。

为什么下水？

几乎所有的专业洞潜者都承认，洞穴潜水并不是一项竞技运动。现实中，每个人下水的时间、地点不同，采用的潜水方案也各有差异，因此很难把每一次潜水在同一水平线上进行对比。不过，自洞潜运动出现以来，就粗略划分出两个分支，许多资深洞穴探索者更愿意把时间花在横向长距离的复杂洞穴探索上，另一群人则痴迷于极限大深度的挑战。作为"中国最深洞穴"，九顿天窗满足的就是后面这个需求。

技术潜水的定义与深度有关，"深度"更大程度上是对风险程度的一种表述。王远告诉我，目前所有技术潜水减压理论的基础都来自"二战"



墨西哥尤卡坦半岛，一名潜水员正在探索水下洞穴世界

时美国海军测试的空气表，因为每个人的个体减压过程相当复杂，研究者只能通过人群统计的方式测出普遍标准。后者就是一种通过大样本重复测试形成的不同深度减压计划，潜水者可以据此设计自己的潜水方式。但深度越大，可供测试的样本量越少，表格上的现有数据能为潜水者提供的帮助也就越小。因此，到150米以下深度的潜水，就可以称之为超高风险的大深度潜水，其中，最大的技术风险就是潜水员对不同潜水气体反应的耐受能力。

王远告诉我，进入150米以下，潜水中吸入的氦氧混合气体会对人的神经系统产生影响，引起意识恍惚，手足颤动。如果气瓶中加多了氮气，又会产生“氮迷醉”，造成肌肉痉挛，呼吸急促，“总有一种气体会对你造成影响，你的潜水状态很大程度上取决于你对气体的适应能力”。

有圈内人将这种耐受力比作“酒量”，个体差异很大，很难通过练习改善。如果这个类比成立，韩颋无疑是个“酒量”很大的人，他在几次潜水后的自述中都表示，下到150米后并没有发生严重的身体反应。这些年，他一方面尝试改善气体配方，一方面也在大深度潜水中测试自己的身体极限，甚至参与了一项大学的研究项目，研究不同的气体配比和人体的环境耐受。

但潜水毕竟不是喝酒，人也不能用自己的生命极限作测试。想要降低风险，很大程度还要依靠可信的支援团队。王远在当年的事故反思中也提到，他一开始只想着带一位学生在浅水区等待接应自己和潜伴，但到事故真正发生，尤其是遭遇减压病无法行动后，如果不是这位支援者，自己恐怕也已经遇难了。那之后的大深度潜水时，大部分挑战者都要在不同深度梯度安排支援，放置备用气瓶、陪伴减压、保持岸上沟通。

即便如此，风险也依然存在。长时间练习并不能保证你的下一次深潜更安全。可以说，每次深潜都是一次身体状态、心态和运气的极端博弈，三者缺一不可。因此，王远认为，对于大深度潜水而言，最关键的问题是：你为什么下水？这个

问题的答案会直接决定潜水者的心态。

陈潜说，在水下需要保持一种极度专注和稳定的心流状态。因为“进入极限状态后，任何一点反应都会被放大”。“每一次下水时，你的情绪波动会直接影响水下的反应，下潜越深，影响越大，到 100 米以下，这种放大就可能会变成一个致命的量级。”他解释，人在情绪紧张时，呼吸节奏会被打乱，看似微不足道的气体量，在深水中都会造成二氧化碳累积，轻则导致肌肉发酸，动作走样，严重时会发生晕厥昏迷。因此，许多潜水员进入深水后都会尽量避免大幅度动作，减少底部停留，往往打完引导绳就开始上升。

从这个角度看，“破纪录”并不是“为什么下水”的好答案。但对相当多从事这项运动的高手来说，“破纪录”又充满了诱惑力。2014 年 9 月，埃及退伍军人 Ahmed Gabr 在西奈半岛完成了一次深度 332 米的下潜，突破了由美国潜水员 Nuno Gomes 保持了 9 年之久的海下潜水深度记录。2019 年，后者的最深洞穴潜水纪录又被法国潜水员 Xavier Méniscus 打破。但所谓的世界纪录名单也是一份“死亡名单”。1994 年，那位创造了洞穴潜水标准的传奇人物埃克斯利在墨西哥挑战 330 米的淡水洞穴纪录时丧生。就在韩颋遇难五天后，美国洞穴潜水纪录保持者 Brett Hemphill 也在一次潜水中离世。

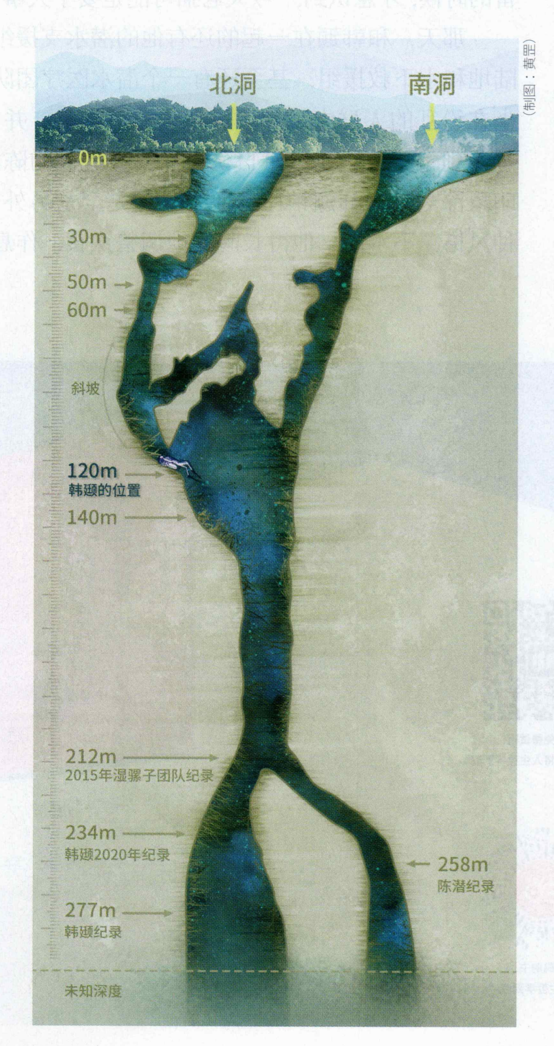
2017 年《钱江晚报》报道称，韩颋曾和潜水圈朋友达成共识，即使有人创造新的深潜纪录，也要守口如瓶，防止形成攀比风气。但 2023 年，当他在不到一个月时间里将陈潜创造的 258 米中国洞潜纪录刷新为 277 米时，蓝旗潜水官方微信视频号还是发布消息：“蓝旗潜水老猫，水下纪录 277 米，卷出新高度！”

“非凡挑战”

如果说成功完成“破纪录”的潜水员在水下需要面对的只是极端环境和个人的体能极限，上岸后，外部世界投来的欣羡、崇拜、质疑，叠加个人的胜负欲、竞争心，才是真正考验的开端。埃及人 Ahmed Gabr 打破纪录后，迅速获得潜水圈的追捧，甚至陷入数据造假风波；Xavier Méniscus 虽然在采访中一再强调自己下水只是为了探索地下水网完成测绘，但不可否认的是，世界纪录的名声为他带来的曝光量比过去 6 年都多得多。

277 米的挑战难度也为韩颋获得了高于以往项目的商业回报。上次 234 米深潜时，俱乐部是和一家电商平台合作，配合“年货”主题进行视频拍摄，所以称之为“跨年挑战”。挑战 277 米时，韩颋在下水前戴上了一块某品牌的户外潜水手表，并为其完成了水下极限测试。2023 年 7 月，他受品牌方邀请参加 2023 上海国际潜水暨度假观光展，分享了佩戴手表下潜的体验。

2023 年 10 月，蓝旗潜水发布了一则“非凡



结合韩颋手绘图及受访者提供信息绘制的九顿天窗南北洞示意图

挑战”的招商计划书：韩颋将于2023年10月中旬挑战286米的洞穴潜水世界纪录，计划洞潜到290～306米。计划书里提到，这次活动将在多个视频平台同步直播，过程中，韩颋将随身佩戴深潜360度摄像机和至少两个GoPro，进行实时纪录。同时还要邀请嘉宾在岸上、线上与他直播访谈，全程预计16个小时。在从9月开始的准备期，团队还将不断更新韩颋的日常准备视频，“多维度打造热点事件，进行强曝光”。

作为这个计划的核心人物，韩颋的抗压能力有目共睹。陈潜记得，韩颋挑战277米那次，下水前他俩曾在岸上遇见，交流了在南洞下水的见闻感受，但韩颋并没有提及自己当天的计划。陈潜直到看见他在岸上做预呼吸，团队也在搬运设备的时候，才意识到，“今天老猫可能是要干大事”。

那天，和韩颋在一起的还有他的潜水支援组、陆地和水下救援组，甚至还有一个潜水医疗团队，坐在纷乱的人群中，韩颋看起来神色如常，并没有受到干扰。这让平时自认有点“社恐”的陈潜印象深刻。与韩颋相比，他的下潜完全是另外一种风格，下水前，他得长时间地调整饮食、作息，每天都要到潭边看看水，仰面看蓝天白云，感受阳光和风。

但这次韩颋和俱乐部的新计划将下潜深度从277米再往下推进了30米左右，其中包含的风险又会以什么量级增加？没有人能够回答。即便是抗干扰能力超强的“老猫”，面对声势浩大的“事前发布”、密集跟拍的压力、长时间水下拍摄、直播、商业活动、有限定日期的潜水计划时，还能实现这一切平衡吗？看着官方账号上发布的“花式剪辑”视频，不少技术潜水爱好者都为这场声势浩大的“非凡挑战”暗暗担忧。

10月7日，韩颋在傍晚8点下水，为“非凡挑战”做最后的测试和准备。知情者透露，他这次下水是为了布设用于直播的光纤。除了自己常用的潜水用具和逃生瓶，为适应接下来的挑战计划，他还带着一个重约五公斤的测深线标。

就他在下水的前一天，央视《极致中国》第二季纪录片播出，第三集讲的洞穴潜水，是一年前在都安拍摄的。坐在镜头前，韩颋说：“长期以来，我做好了自己回不来的心理准备。”

（应受访者要求，文中韦林、肖颖为化名）

娜塔莉·泽蒙·戴维斯：似是故人归

文·鲁伊



娜塔莉·泽蒙·戴维斯

2023 年 10 月 21 日，娜塔莉·泽蒙·戴维斯（Natalie Zemon Davis）过世。打开搜索引擎页面想找点新的信息，排在头条的是《纽约时报》的讣告，标题中称她为“研究边缘人的历史学家”，并注明“卒年 94 岁”。

研究历史上真实生活过的那些小人物的命运，对于理解和想象我们自己的真实生活，有着非同寻常的现实意义。

三个马丁

尽管素未谋面，但感觉中，我好像已经与娜塔莉·泽蒙·戴维斯相识了很久。上世纪 90 年代中后期，在北京读大学时，有位听打口带、痴迷法国电影的学长，总爱拉我去图书馆的单间小录像厅凑人头看文艺片。那些片子往往画质低劣，字幕不知所云，剧情发展又一贯缓慢，以至于我常常看到一半便会昏睡过去。但有一次却是例外。虽然对白依然只懂个十之二三，我还是津津有味地从头看到了尾。

首要原因当然在于，我本质上是一个看脸的俗人。风华正茂的“大鼻子情圣”热拉尔·德帕迪约（Gérard Depardieu）和仿佛从名画《戴珍珠耳环的少女》中走出来的纳塔莉·贝伊（Nathalie Baye），就算被放在鸡飞狗跳的乡下，顶着灰头土脸的妆造，依然赏心悦目。还有一个原因，则是知识储备。之前迷另一位帅哥理查德·基尔（Richard Gere）时，我曾买过一张他和朱迪·福斯特（Jodie Foster）出演的大片《似是故人来》（*Sommersby*）的正版引进 VCD，放假回家无聊时少说看过几十遍。虽说一个故事的背景设置在 16 世纪的法国农村，另一个在美国南北战争后的南方州，两部电影的主线情节却几乎一模一样：离家多年的丈夫，在拉扯孩子艰难度日的妻子几乎要失去希望时神奇地回归，但这个更温柔体贴、更有担当的伴侣，却被发现原来是个冒名顶替的骗子，最后被判处绞刑。

虽然难得地看完了整部片子，去食堂吃饭顺便复盘的时候，我和学长却发生了争执。我认为还是美国版的更浪漫唯美、英雄主义，故事也更合情合理，法国版的便有些模棱两可，善恶难辨。学长谆谆教导我，这才是现实主义杰作的特色，而且两部电影源自同一本历史名著，是当时文史哲同学圈子里火爆一时的《王氏之死》和《叫魂》

的“开山始祖”。鉴于该书作者是法国版的历史顾问，二者孰高孰下不言而喻。

这本书，自然便是出自娜塔莉·泽蒙·戴维斯笔下、与埃马纽埃尔·勒华拉杜里（Emmanuel le Roy Ladurie）的《蒙塔尤》和卡洛·金茨堡（Carlo Ginzburg）的《奶酪与蛆虫》并称为“微观史学三大经典”的《马丁·盖尔归来》。说来惭愧，直到几年前为翻译《奶酪与蛆虫》做准备而细读这本大名鼎鼎但英文版只有100多页的小书，我才发现，倘若当年勤奋些核对了原典，就根本没必要围绕着审美品位争到面红耳赤，因为那位学长显然犯了一个更严重的错误，那便是史学大忌的年代误植。

其实，当年让娜塔莉·泽蒙·戴维斯借以“破圈”的这本书，严格地说是一部电影同人作品。在《马丁·盖尔归来》的前言和后来的多篇回忆文章中，都交代得清清楚楚，她是在加州大学伯克利分校担任历史教授的最后一年，才第一次因学生的推荐而读到16世纪法官让·德科拉斯（Jean de Coras）记载下来的这桩真假丈夫奇案。虽然娜塔莉立时想到应该把这个传奇故事拍成一部电影，但在大洋的另一端，已经因《白日美人》《中产阶级的诱惑》和《铁皮鼓》连获大奖的法国著名编剧让·克劳德·卡里埃尔（Jean Claude Carriere），以及新锐导演丹尼尔·维涅（Daniel Vigne），也已不约而同地对这个故事产生了兴趣，并纳入了筹拍计划。出于机缘巧合，娜塔莉在巴黎邂逅了二人，这才得以于1980年以历史顾问的身份加入主创团队。

然而，在创作过程中，身为历史学家的娜塔莉越来越感受到电影作为叙事手段的局限，而拍摄剪辑时为突出传奇色彩而对许多关键背景信息的删除、忽略、弱化和简化处理，也让她十分困扰。纠结了一段时间后，她决定重回自己的“老本行”（my original métier），在新一轮研究的基础上动手写一本与电影不尽相同、与她之前侧重主题研究的学术写作也大相径庭的另类之书。

在法国版电影中，从生理和心理上都未能尽到丈夫职责的真马丁，冒名顶替但却积极拥抱新生、勇于承担的假马丁，以及他们的妻子，心思机敏、温柔坚定的贝特朗，这三个角色的动态关系一道撑起了扣人心弦的故事弧。但在娜塔莉·泽蒙·戴维斯的书中，重心却偏向了影片里面目相对模糊的“讲故事的人”法官让·德科拉斯，以及根本不曾出现的他的妻子、其他法官、作家、出版商乃至于法国启蒙运动先驱蒙田。更重要的是，尽管阅读这本书可能带来曼妙的文学和美学体验，但它依然是一部有门槛的历史人类学著作，其主旨在于探究法国宗教改革时期一部分人的集体与个体身份认同，以及他们对真实性和合法性的思考与自我塑造。而十年后问世的《似是故人来》，也并非偏见中的东施效颦之作。多年后重温这部作品，我才发现，对于美国内战后的南方经济重建，尤其是近年来在学术界引发激烈讨论的黑人佃农分成制（sharecropping system），这部电影提供了一个易于进入而足够深刻的观察角度。正是从这种意义上，发生在20世纪的三个马丁的故事，与《奶酪与蛆虫》中激发16世纪磨坊主梅诺基奥挑战权威的想象力和勇气的三只戒指的传奇，形成了奇妙而美好的唱和。

归来之路

但多年来，出于先入为主或以讹传讹而搞混了书和电影之间微妙关系的，不只是我的那位学长。1991年11月17日《纽约时报》对卡洛·金茨堡的一篇采访，便是其中一例。甚至美国学术团体理事会（American Council of Learned Societies）1997年以娜塔莉·泽蒙·戴维斯题为“求知的一生”（A Life of Learning）的演讲为底本整理刊发的小册子，也在导言中做出了与她正文中叙述不一致的误导性描述。

这个问题绝非小事，因为它关乎娜塔莉·泽蒙·戴维斯和卡洛·金茨堡在二人的成名作中都反复强调的一个观点：在高雅文化与通俗文化之间，知识精英与平民百姓之间，以及书面、口头和影像的不同叙事形式之间，存在着一种循环往复而且相互滋养的动态关系，绝不可预设一种单方向的教化灌输。因为娜塔莉·泽蒙·戴维斯日后在史学界的卓越成就，而假定她在电影制作过

程中的权威和支配地位，本质上是一种精英主义的傲慢，甚至带着几分夜郎自大的可笑。事实上，出版于2000年的《银幕上的奴隶：电影与历史想象》（*Slaves on Screen: Film and Historical Vision*）一书，倒真的是娜塔莉从5部电影中汲取的灵感而进行的史学反思，而它所秉承的，是从巴赫金、奥尔巴赫和克拉考尔一脉相传下来的对话式研究传统。

不可否认的是，电影《马丁·盖尔归来》中的许多重要主题，都能在娜塔莉1975年出版的处女作《法国近代早期的社会与文化》（*Society and Culture in Early Modern France*）中找到伏笔。然而比较一下这本300多页的论文集与100多页的《马丁·盖尔归来》的注释部分，前者的史料——尤其是一手史料——在丰富性、多样性和总体质量上，与后者不可同日而语。论文集中收录的发表于1965年到1973年的8篇论文，史料主要源于里昂和日内瓦两地的档案馆，虽然娜塔莉对它们的运用和解读充满了原创性和想象力，但依然不时流露出一种巧妇难为无米之炊、为赋新词强说愁的窘迫。她在《马丁·盖尔归来》中表现出来的那种庖丁解牛般的游刃有余感，很大程度上要归功于她在1980年到1982年担任电影历史顾问期间对分布于法国各地的9个档案馆的走访调查，以及旁观演员在进入角色的过程中对种种可能性的摸索试探。

20年后，在《银幕上的奴隶：电影与历史想象》的"前言"中，娜塔莉·泽蒙·戴维斯再次强调了这个跳出了"教室、学术会议、专业期刊和书评"小圈子的"史学实验室"的重要意义："尽管导演有着最终的话语权，但关于过去看起来、听上去将会如何的种种决定，却是由各个方面的参与者做出的，甚至包括那些决定提供哪些牲畜用于拍摄的本地村民。演员们也都找到了他们各自的路径，去重现16世纪的芸芸众生。"这段话中的"导演""牲畜""本地村民""演员"和"芸芸众生"，都有着超出字面含义的认识论和伦理学内涵。

但娜塔莉·泽蒙·戴维斯的这个选择，在当时看来，并不像如今溯着一条硕果累累的学术大道回头看去时那么笔直光明。在2014年转载于《数学情报员》（*The Mathematical Intelligencer*）的一篇题为《转折点》（Turning Points）的文章中，她特地补写了一段，感谢曾任这本期刊主编的数学家丈夫钱德勒·戴维斯（Chandler Davis）一直以来对她的支持，其中就包括，"当我打算跳出职业历史学家惯常的学究式操作，积极主动地为一部电影《马丁·盖尔归来》担任顾问时，他报以极大的热情"。

这提醒我们注意到，她曾面对的那个遍布交叉小径的迷宫，以及每一个选择所触发的种种可能。毕竟，娜塔莉·泽蒙·戴维斯今天的读者——包括几年前的我自己在内——经常会忽略在她的这个人生节点上十分重要的两个限制因素。

斯人、斯史与斯世

首先，1980年加入《马丁·盖尔归来》的电影制作团队时，娜塔莉·泽蒙·戴维斯已逾五十知天命之年。但因为一系列叛逆的人生选择，对于1950年便以优异成绩在有"哈佛女校"之称的拉德克利夫学院（Radcliffe College）拿到历史学硕士学位的她来说，不受琐事干扰的学术生涯几乎才刚刚开始。

1948年夏天，在哈佛大学读暑期学校课程时，出生于富裕的第二代犹太移民商人家庭，甚至在大萧条期间都一直读着底特律城中私立贵族女校的娜塔莉，与数学系研究生钱德勒一见钟情。钱德勒的家族历史可以追溯到北美殖民地初建时的最早一批新英格兰清教徒，但父母都是清贫的知识分子。才认识6个星期，19岁的娜塔莉和22岁的钱德勒便在波士顿市政厅闪婚，并在50年代生育了3名子女。双方家庭在经济地位、宗教信仰和文化背景上的巨大差异，让被娜塔莉·泽蒙·戴维斯描述为"丑闻"的这桩婚事在很多年里都未能得到其父母的谅解和支持。而在随后到来的麦卡锡主义时代，因为丈夫的激进政治立场，夫妻二人的护照被没收，钱德勒的教职被解除，被列入不得被美国各大学聘用的黑名单，甚至一度失去人身自由。

因为这些原因，20多年中，身为人妻人母的



电影《马丁·盖尔归来》(1982年版)剧照

娜塔莉，生活和事业轨迹始终跟随着丈夫的行踪。虽然娜塔莉一直强调，钱德勒一贯支持她的学术追求，也尽可能地分担家务，但她依然要从一个兼职岗位跳到另一个兼职岗位，接受时时被干扰打断的生活方式，变得“十分擅长于实现从沙坑到书房、从读加尔文论文到读《拍拍小兔子》(*Pat the Bunny*)的即时转换”。事实上，就连1971年加州大学伯克利分校历史系聘请她担任教授时，娜塔莉接受邀请的一个重要考量也在于，最小的孩子此时已经上了9年级，可以相对独立。但由于丈夫依然留在多伦多大学任教，这也意味着她需要频繁地在两个城市之间飞来飞去，“有时候似乎永远都在倒时差”。

其次，这时候距离她第一本书的出版，已经过了几年，在不发表就出局的学术圈，接下来一部作品的重要性不言而喻。事实上，就算是在《马丁·盖尔归来》大获成功之后，史学界对这本书也并非没有争议。英国历史学家约翰·埃利奥特(John Elliott)就曾经半打趣半认真地说过，“当马丁·盖尔的名字比马丁·路德的名字更为人所熟知时，情况多少是有些不对头”。

这并无关个人恩怨。比娜塔莉小两岁但少年成名、一路任教于名校的约翰·埃利奥特，曾为她的第一本书撰写过热情洋溢的推荐词，盛赞“戴维斯博士”的“直觉”以及“灵气与执着”。二人后来还曾多年共事于普林斯顿。这种争议的核心问题其实在于，一个以学术为志业的历史学家，到底应当把手伸得多长，管得多宽？把假马丁·盖尔这样的“骗子”作为史学研究和历史书写的对象，它的合法性究竟在哪里？算不算是不务正业？

在2014年发表的《马丁·路德、马丁·盖尔与认知之道》(*Martin Luther, Martin Guerre, and Ways of Knowing*)一文中，娜塔莉·泽蒙·戴

维斯相当诚恳但也极其坚定地回应了这个问题。诚然，新教资本主义在现代的胜利为马丁·路德追加了巨大的神圣光环，而假马丁·盖尔震惊当代人的带有悲剧色彩的奇妙壮举，则随着时间流逝被大多数人遗忘。但她指出，在16世纪60年代的法国朗格多克，这二人都是下至乡民百姓贩夫走卒、上至王侯将相大人先生纷纷热议的新闻人物，而这时新教和天主教两派也互相攻击对方为“骗子”。了解马丁·路德，是了解德国新教改革的一部分，但了解马丁·盖尔，却意味着更深入地了解到至少5个同时期法国西南部平民男女和一名法官的生活，以及这些个体与政治经济社会文化的相互作用——因为证据的稀缺，这个领域一直是传统历史书写的沉默地带与巨大空白。二者的关系，本不应被定义为一种一方所得必定为一方之失的零和博弈。

更重要的是，如果我们接受人类历史既存在整体性和延续性，也会被体现为巨大变革和明显断裂的“历史性时刻”改变方向，那么便会意识到，千百年以来，在宗教法庭、世俗社会和学术领域以不同面目出现的关于何为“假冒为善”（hypocrisy）、如何判断正道与歧途的争论，背后其实隐藏着“是否还能对人性抱有希望？”“这个世界会好吗？”的终极问题。研究历史上真实生活过的那些小人物的命运，对于理解和想象我们自己的真实生活，有着非同寻常的现实意义。

“书写希望的历史学家”

20世纪下半叶以来新史学的兴起，让许多边缘研究走到了舞台中心，而在性别史、微观史、情感史、社会文化史和全球史等领域都做出过开创性贡献的娜塔莉·泽蒙·戴维斯，也因此被冠以形形色色的头衔。但她在多个场合表示，自己所研究的，从来都是删繁就简、不加标签的历史本身（history tout court）。这种对标签化的拒绝，从某种程度上解释了娜塔莉2021年接受《今日历史》（*History Today*）采访时一个顽皮之举。当被问及“哪一部史学巨著你不曾读过”这个套路问题的时候，本可以像之前的许多受访者那样避而不答或随便举出本陈年老书的她，给出了霍布斯鲍姆的《极端的年代》（*The Age of Extremes*）这个颇为引战的答案。

1995年出版的《边缘女人：十七世纪的三则人生故事》（*Women on the Margins: Three Seventeenth-Century Lives*），则是窥见这种态度的一个有趣的窗口。这本我个人喜欢程度仅次于《马丁·盖尔归来》的书，标题中有着如今已经被许多性别研究用滥了的“边缘”和“女人”这两个关键词，但在讲述三个主人公——一名家住汉堡的犹太女性、一个法国的天主教徒、一位旅居阿姆斯特丹的新教徒——的故事时，娜塔莉·泽蒙·戴维斯不忘提醒读者，这些能读会写且有作品流传于世的女性，固然在各自所在的欧洲社会中身处边缘，但当把视野从西方拓展到全球之后，在与其仆役、奴隶以及商贸对象的关系中，她们同时也是殖民支配体系的一部分。

在这前后，娜塔莉对历史去中心化（decentering history）进行了深刻的讨论，并在接下来的两部作品——2000年的《16世纪法国的礼物》（*The Gift in Sixteenth-Century France*）和2006年的《行者诡道：一个16世纪文人的双重世界》（*Trickster Travels: A Sixteenth-Century Muslim Between Worlds*）中，把考察对象从她本已得心应手的基督教世界中的女性，转向了器物和一名男性穆斯林翻译家。当把这些纳入背景，年过七旬、本可依仗既往成就自居宗师的她，一生中在知识旷野上的安步当车、后发先至，便有了格外动人的力量。

2013年时，向来拒绝头衔的娜塔莉·泽蒙·戴维斯，在一篇文章中却给自己下了一个定义：“我一直想要成为一个书写希望的历史学家。我们可以因为一个事实而鼓起勇气，那就是不管处境多么危殆，总有一些人将找到抵抗之道，一些人将找到应对之道，一些人将铭记那些发生过的事，并讲述与此相关的故事。”有趣的是，就在最近，在新一届诺贝尔经济学奖得主克劳迪娅·戈尔丁（Claudia Goldin）的作品中，我也读到了类似的表达。

探寻一下这两位研究领域有许多重合呼应之

处的杰出学者的可能交集，会是一件颇有意思的事。但她们又的确有着极其明显的个人风格差异。在继承了芝加哥经济学派衣钵的克劳迪娅·戈尔丁的研究中，对两性事业与家庭安排的历史分析，很大程度上以利益最大化的家庭策略的存在为前提。但在娜塔莉·泽蒙·戴维斯的历史中，始终都有欲望、爱情、冲动、悔恨、原谅和自我牺牲这些感性要素的一席之地。在她看来，“在英雄主义的抵抗压迫与宿命论地接受压迫之间，存在着充裕的空间，以容纳各种应对策略和富有创造性的权宜之计。大部分人生，都是在这个肥沃的中间地带上度过”。但奇妙的是，至少就我而言，反而在娜塔莉·泽蒙·戴维斯的身上，看到了克劳迪娅·戈尔丁未能以理性计算给出的让“以学术为志业”不成为“贪婪工作”的一种真实的可能性。

1921年，娜塔莉·泽蒙·戴维斯出生7年前，鲁迅在《故乡》里写道：“我想，希望本是无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路；其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”正是因为一直都存在着这种从无到有的可能性，正是因为虚构也可能通向真实，古往今来所有行走在旷野中的人，即便未曾同去同归，也都有可能在机缘巧合之下成为故人，互道一声：原来，你也在这里。

（参考书目：［加］娜塔莉·泽蒙·戴维斯：《法国近代早期的社会与文化》《马丁·盖尔归来》《边缘女人：十七世纪的三则人生故事》《行者诡道：一个16世纪文人的双重世界》；Slaves on Screen: Film and Historical Vision；A Life of Learning；The Gift in Sixteenth-Century France；A Passion for History；“Turning Points”；“Martin Luther, Martin Guerre, and Ways of Knowing”；“Decentering History: Local stories and cultural crossings in a global world”；Carlo Ginzburg, “Prove e possibilità: Postfazione a Natalie Zemon Davis, Il ritorno di Martin Guerre. Un caso di doppia identità nella Francia del Cinquecento, 1984”；Elsa Dixler, “Natalie Zemon Davis, Historian of the Marginalized, Dies at 94”, *The New York Times*, 23 October,2023；Jonathan Kandell, “Was the World Made Out of Cheese?”, *The New York Times*, November 17, 1991.）


（瓦依那 供图）

岜農在广西河池的那田农舍中

瓦依那：稻花飘香的“大梦”

记者 · 卡生

《乐队的夏天》第三季（以下简称《乐夏3》）在初秋时已经落下帷幕，瓦依那乐队最终获得第三名。他们和任素汐合唱的《大梦》现在仍然是许多人会反复播放的歌曲——“如果生命只是一场大梦，你会怎么办？”

日子一天天过，互联网的记忆有限，《大梦》曾像一颗投向波心的石子儿，声音洪亮，激发了很多人心中的涟漪，当热闹散尽，重新再听瓦依那的歌，会换上另一种心情。

飞机在落地广西南宁之后，我独自驱车三小时，进入了瓦依那主唱岜農的老家南丹县。在来的路上，我一路放着瓦依那的歌。2015 年岜農曾在网易云音乐上传了三张专辑《飘云天空》《西部老爸》《阿妹想做城里人》，2023 年又上传了瓦依那种地十周年音乐选集，总共 34 首歌。前三张专辑大多数歌曲是岜農回村种地之前在广州工作时创作的。

岜農所在的村庄虽然离县城只有七八公里距离，但在拐进一条很窄的乡村小道之后，手机信

号渐弱，导航系统宕机。傍晚7点天色已经完全暗下来，眼前是伸手不见五指的山路，我靠着一点运气和远处山谷中微弱的灯光，最终寻到了岜農的“那田农舍”。大概在20年前，我因为学习独弦琴来过南丹县，命运如此巧妙，20年后因为音乐我再次来到这里。

农舍独立于村庄之外，一间独立的白色二层小楼孤零零地伫立在山谷之中，房前是岜農的院子和一片稻田。抬头看天，月光皎洁，星星闪烁，我深一脚浅一脚，在田间摸黑前行，其间还走错了上山的路。好不容易走进小屋，岜農的家里好不热闹，都是与我一样前来采访的媒体人。

岜農正在劈柴烧火，铁锅里煮着新鲜鱼头，他朝着锅里下了从农友那里交换来的面。“来了！”他抬头看看我说。彼此之间没有生分与客套，好像我只是一个前来蹭饭的邻居或朋友。微黄的灯光下，柴火劈里啪啦发出炸裂的声响，一时间有些恍惚，我怎么能这么快就融入岜農的日常生活？这让我不多的农村记忆浮现，像是小时候在外婆家的厨房，铁锅里冒着热腾腾的锅气，看不清人的脸，好像吃下这顿饭就到了上床休息的时间。

铁锅里是鱼头煮面，柜子里是岜農自酿的葡萄酒，桌上泡水喝的柠檬是新鲜采摘的，他让大家自己动手丰衣足食，不用客气。来到岜農家的客人总有农活要做，瓦依那的经纪人拉家渡跟着割过水稻，《乐夏3》的录制组挖过生姜，第二天我在采访的间隙帮着摘了一些花椒。晚餐时，一堆人围着炭火，坐着小板凳，或是蹲在地上。饭后，岜農教所有人用米糠擦碗，然后用清水冲洗。厨房里的下水管直通农田，这意味着，所有吃喝用度都是洁净的，没有添加任何的化学产品。在来之前，我没想过在村庄里能过上城市里最“奢侈”的自然生活，作为自然的一部分活在自然里，就像瓦依那的音乐就是他们的生活。

普通人的“大梦”

拉家渡成为瓦依那的经纪人完全是一种机缘。2022年12月疫情刚过，作为广州共和LIVE HOUSE的主理人，他邀请瓦依那乐队来广州演出，那场名为“岜農大米，世界一体”的巡演只卖出去了60多张票，其间还被退了20张，能容纳1000多人的现场只来了40多人。拉家渡不信邪，他在今年3月份组织了第二次瓦依那演出，门票31.3元，用他的话来说，是用上世纪的票价看一场演出。拉家渡觉得在瓦依那的音乐中有许多可能性，应该被看见。就靠着这样的简单初衷和执着，第二场卖出了1100张票，这次演出成为瓦依那在《乐夏3》露面之前观众人数最多的一次。

《乐夏3》寻找乐队时，联系上了拉家渡，原本是邀请其他乐队的，拉家渡顺势推荐了瓦依那。节目中的瓦依那是一个三人组合，主唱岜農、吉他手十八、鼓手路民都来自广西，但以乐队形式一起演出其实是从2022年才开始的。此前乐队只有岜農一人，与他一起演出的伙伴并不固定。2006年初到广州，他一边做平面设计师一边做音乐，从离开村庄到回归种田，过上“半农半歌”的生活已经整整11年。所以，当乐队出圈到火遍全网，在岜農眼里似乎看不到那种名利突然而至的惊喜，无论是否被人看见，音乐始终都是他生活的一部分。

拉家渡告诉我，音乐节和采访邀约现在变得非常多，但他和岜農有一个共识，无论有多少演出，都要保证至少有半个月可以在村子里生活。“散时为农，聚时为歌”，透着一种因音乐而聚的真诚。吉他手十八的村子离岜農家很远，他们会定好排练的时间齐聚于岜農的农舍，剩下的时间，他们就如同放归大海的鱼，各自忙生活。十八至今使用的依然是一部诺基亚，信号不好，或是忙于干活，常常处于失联状态。

第二天清晨，我去找岜農采访，他正在厨房里为自己准备早餐，把各种瓶瓶罐罐里的豆子榨成一杯豆浆。白天，我终于看清楚了山谷的全貌，房前的院子里有各种各样的植物和果树，它们不是被修剪过的规整植物，而是由岜農播下一颗种子后，顺势长出的自然的风格。院子阳光最好的地方是走廊上的一处茶席，这里摆放着岜農手工制作的乐器，其中大部分是壮族乐器，有的甚至已经不再被民间使用。有一次岜農参观了壮族博物馆，回家想象着复刻了壮族的传统乐器葫芦琴。

不难想象，《乐夏3》里他掏出随手而摘的树叶，带上舞台作为敲击乐器的锄头，都是他生活中的一部分。

岜農喜欢聊种田的故事，从4月开始育种，30天之后，春水涨起来，5月中旬开始插秧，7月、8月稻子生长，在田里放一些鱼和鸭，割一割草，到了9月就可以秋收。去年村子里遇上了50年不遇的干旱，春水涨时过了季节，导致许多人没有种地。巡演时，他把写过的几首关于干旱的诗，放在一首歌曲的念白中轮换演出，就像是种地生活的一种轮回。我们想象中的音乐和种田的浪漫，在岜農看来是被外界美化的，他说，村庄里的生活就是与时间赛跑，农忙时没法创作，赶着趟都来不及。《乐夏3》刚好碰上农闲，这才能出去“生长一下”。

《大梦》是十八写的。在演出之前，拉家渡便知道，这首歌会有广泛的传播度，因为普通人的命运总是出奇地相似，贯穿人生的始终都是迷惘，答案总是在问题里。巡演时，这首歌曲就唱哭过许多人，原曲比节目中呈现的还要长两分钟，十八在现场演出中每次都会转身擦眼泪。由于节目的时间限制，必须要删减掉一些片段，岜農知道这首歌对于十八有多重要，是他对于自己人生过往的叙事，也是对未来生活的描写。拉家渡说服十八删掉一部分，并由岜農重新编曲。选择这首歌是为合作伙伴任素汐准备的，岜農说，任素汐的声音里带有一种平实的叙事质感。十八后来在采访中也提到，任素汐的加入，让《大梦》由一小片田野，变成一整个村庄。《大梦》的演出结束后，很多人的朋友圈被刷屏。就像大张伟说的，听完这首歌的人，如果没有共鸣，心里没有一丝波澜，那他是多么幸运啊。

十八在遇到岜農之前，是桂林滨江路上的流浪艺人，唱一些流行歌曲，自己也写一些歌，每年只在农忙时回家。路民是工地上的泥瓦工，和十八相识于桂林。出于对音乐的共同爱好，他们成为好友。当岜農带着自己的书《低头种地，抬头唱歌》来到桂林分享时，台下的十八主动找到岜農，与他分享了自己的创作。岜農因为那首《大梦》最终萌生了和他一起合作的想法。

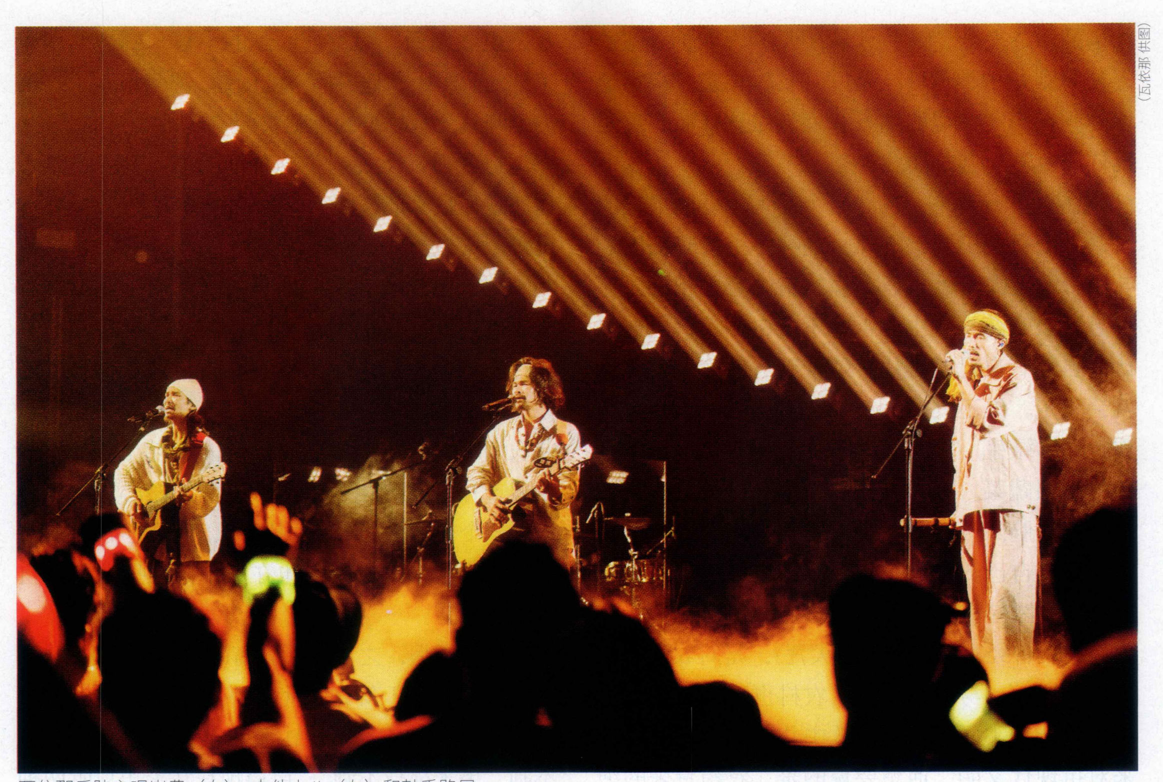
除了十八的《大梦》，路民的《阿妈归来》也和李玟的改编曲《想你的365天》完美融合。作为第一代留守儿童，路民从来没有接受过音乐教育，父母出门打工，又各自组建家庭，他一直跟随着爷爷长大，音乐排遣了他生活中的苦闷。《阿妈归来》中写道：“你妈回来了，帮你买了很多东西。”这是村里人逗弄他时常常说的话，他把这些疼痛写进歌里，就像十八所写的《大梦》，歌词简单，却道尽了世间一切失落的过往。

离开村庄，回到村庄

岜農和仁科在2006年就已经在广州相识，那时候的仁科还没遇到阿茂，还没有后来的五条人乐队。他和仁科，还有另一位流浪歌手夜郎曾经在一个艺术空间做过拼盘演出，票价10元。有人提出给他们在录音棚录制音乐，岜農不喜欢在封闭的房间中录音，他希望音乐是在田野中录制，最终拒绝了对方的邀约。他一直梦想着可以买一些设备回村庄录专辑，将花鸟虫鸣的自然之声收入其中。所以，筹措资金成了岜農在广州打工的动力。

那些年，岜農和大多数乡村青年一样，试图在村庄和城市之间做出选择。喜爱画画的岜農高中毕业后连续参加了四年的美院考试，却因为英语成绩不达标而落败，最终他决定投奔广州的老乡夜郎。岜農在广州找到了一份糊口的平面设计师工作，一边在地铁卖唱，一边开始创作。“瓦依那”在壮语中的意思是“稻花飘香的田野”，他用这个名字开始了自己的音乐之路。

在城市中的头几年，岜農写的都是一些偏向抒情的流行摇滚，“虽然也是自己的真实感受，但总觉得在音乐之中少了一些什么”。他现在这么看。广州无疑给他提供了更多接受音乐概念的机会，台湾民谣在岜農看来是本土化音乐做得很有代表性的，槟榔兄弟、陈建年、野火乐集、林生祥等，都吸引他。广州作为南方的音乐前沿，也是最早能看到台湾音乐人大陆首演的城市之一。2007年，台湾客家的农村民谣歌手林生祥带着自己的专辑《种树》来大陆进行巡回演出，台下的岜農大受震撼，台湾少数民族的生活与布鲁斯的结合，呈现出一种“反向进化”的音乐概念。什么是反向进化的音乐？岜農说，反向进化是相对于正向进化


（瓦依那 供图）

瓦依那乐队主唱邕農（右）、吉他十八（左）和鼓手路民

的一种存在，比如说，欧美音乐的进化历史是一种循序渐进的自然进化模式，很多世界音乐的存在是将欧美音乐重新打破，并创作出新的东西，比如说非洲马里的蓝调，你甚至会认为是他们发明了吉他。

事实上，身处城市的邕農对于自己来路的思考从来没有中断过。三张专辑被他称为“那歌三部曲”，分别是他对自己不同人生阶段的描写。第一张《飘云天空》是脱离土地之后的流浪感，原生态民歌的音乐形式和生命力从心中萌芽，其中《遥遥寄微入远方》这首歌里,家乡的“春风”“小鸟”“百花”“蝴蝶”更是他离开后的寄托。第二张专辑《西部老爸》是在流浪广州之后重新再看故土的表达，城市远了一些，乡土又近了一些。第三张专辑《阿妹想做城里人》，更接近于他对于城市与村庄原本割裂状态的一种缝合。正如专辑中最后一首歌《回家种田》所唱，“回家种地咧，你还能不能找到那条山路通往儿时放牛的山林，回家咧，你还能不能找到那条田坎中最快乐的田野”。

邕農的目光从更远的地方拉回此刻，他准备去泡一杯茶。他聊起去年和朋友坐在这里时，听到村子里一位农妇在训斥和自己一同干活的两个孩子，“读书好点，就不用来这里干活了”。他和朋友坐在那里呵呵乐。曾经的邕農花了半生时间离开村庄，而此刻却在这里寻得了创作本源，“如果有人要和我换现在的生活，我才不会换咧”。

“庙宇倒塌的地方”

拉家渡来过邕農的农舍三次，住在二楼，每次会住上两三天。有时从半夜的雨声中醒来，雨水滴滴答答，就像是一种浑然天成的节奏，雨停了，月亮爬了上来，照亮宁静的山谷。白天，看着院子里邕農、十八、路民聚在一起排练，这是城市生活的人向往的田园生活，拉家渡却有不一样的感受，“很多人误解瓦依那的音乐是在表达一种桃花源式的乡村生活，事实恰恰相反，他们是在一个同处时代十字路口的农村做当代性尝试或者自我修复，不抱怨不戾气地重建心里的农村。邕農的父亲告诉他村庄山脚下有一个小地名叫‘庙贡’，

壮语翻译过来是‘庙宇倒塌的地方’，我们升华一下理解则是精神遗址。是的，农村也是有精神遗址的，在庙宇倒塌的地方我们该做些什么，这是瓦依那会思考的方向。”

在村里人看来，岜農是个怪人。夏天最热的时候，雨后会出现稻飞虱，这种害虫会吃稻田的叶子。村里人看着岜農田里的黄叶替他担心，还不赶紧去买药来打虫，否则不就白种了？但岜農认为自然有自己的规律，随着天气转凉，稻飞虱就会飞走。果不其然，一个月后，稻田的叶子又重新抽出绿芽。“现在的农村里已经很难见到不打药的瓜果蔬菜，因为每一个人都被城市发达的商业逻辑洗脑，只要看到一点点虫卵就想着马上消灭，不让自己的利益受到一点损害。而从来没有想过，自然有着属于自己的协调能力。”岜農说。

岜農曾经写过一首歌《灭咒》，是对农村滥用农药的描写。与城市一样，农村也正在追求效率的路上一去不回头，他在歌中并不是以传统农耕来对抗现代文明，他想要说的是，农药带来的绝对化胜利成为人类狂欢的假象，省事、高产需要付出怎样的代价正是这个时代看不见的部分。岜農无力改变身边的人，但很多事情似乎有了一些好转。他曾经发过一个朋友圈，说村里人知道他在田里放鱼后，经常把钓到的小鱼拿到他的田里来放，渐渐地，田里有了鱼、田螺、泥鳅和浮萍，“田的趣味从死寂规整的化肥农药中返回”。

岜農看许多关于生态种地的书，其中自然农耕法是他找到的答案，这种方法遵循大自然法则，维护土壤生机，不使用化肥和农药。岜農说：“不施肥的一亩地收成是800斤谷子，用上肥料的收成1300斤。”岜農每年种的三亩地的米自己吃不完，会把多余的生态米拿到有机市集上销售。他家厨房里的红糖、面条、各式各样的种子都是和友农们用大米换来的。当初巡演的名字“岜農大米，世界一体”便是出自自然农耕法的核心，世界应该是一个循环的整体，互相滋养，而不是互相伤害。十八深受岜農的影响，也在家中田地里践行着自然农耕法。

我问岜農，之后生活会有改变吗？他说：“哪里有时间改变？等你们走了，我就要赶紧上山割草，后山上种的七八亩山茶果马上就要落地，草不割，果子都找不到。”岜農现在在家里只听两种音乐，一种是巴赫，另一种是山歌。我想象着，在我们走了之后，岜農一边听着巴赫，一边在田间加盖他的生态厕所，这戏剧性的一幕竟然非常和谐。



哑巴说话

文 · 苗炜　图 · 孙愚火



我还有一个心理阴影，就是担心我儿子学不好英语。

我 15 岁才学会骑自行车，30 岁才学会游泳，主要原因当然是我太笨了。但我还要找一些客观原因，我小时候从未见过小自行车，都是“二八大杆”，“二六”车都非常罕见，这意味着你必须长高点儿，才能开始学。我小时候也没见过游泳馆，要么去工体的露天游泳池，要么去什刹海，也没教练，自己跳下水里，胆儿大就学会了，胆儿小就学不会。我迟迟学不会骑车和游泳，自然就留下了一个心理阴影，担心我儿子也迟迟学不会。事实证明我这担心是多余的，现在的孩子有各种尺寸的自行车，有游泳馆也有游泳教练，小小年纪还能去海边度假，不存在学不会的客观原因。

我还有一个心理阴影，就是担心我儿子学不好英语，这当然是因为我自己没学好英语。我没学好，主要原因还是我太笨了，但我也想找一找客观原因。我上初中才开始学英语，学了没多久，老师就宣布，英语有课外课，学得好的同学可以参加，学得不好的就不用参加了。班里有几个英语不错的同学，下午就去上课外课，我们没资格学的，就在操场上踢球。等到英语课外课结束了，两个同学在校门口告别，一个用升调说拜拜，一个用降调说拜拜，后一个还转过身来跟我炫耀：“听出来了吗？一个是升调，一个是降调。”我一下子非常自卑，他妈的，一个拜拜，还升调和降调。课外课的教材是“新概念”，不知道他们是从第一册开始学还是从第二册开始的。那时候市面上没什么英语教材，我也不知道“新概念英语”是什么，就觉得自己低人一等，学的是“旧概念英语”。这件事对我影响深远，就是我觉得，要学外语，需要一套秘籍一样的教材，及至我 40 岁以后，仍然相信“新概念”是了不起的教材，只要把“新概念”第三册和第四册背下来，英语就很厉害了。当然，我到现在也没把第二册背下来。

那时候英语环境不太好，但只要努力，也能找到学习的机会。电台里有英语讲座，还有一个节目叫《英语时文选读》，有教材，薄薄的一册，

电台里有老师讲解，你可以跟着学。我有一位同学，跟着电台学英语，拿起《英语时文选读》就能朗读一篇，我妈妈听过他的朗读，赞叹他发音准确，读得流畅。我妈妈就在中学教英语，但我从没听过她说英语，她会读单词会读课文，家里有《薄冰英语语法》和《张道真英语语法》，可她没说过英语——像聊天那样说。我估计当时绝大多数中学英语老师都是这种水平，自己不会说英语，上课用中文教英语，以至于很多学生是用学文字的方式学语言。

我们那会儿学过音标，我脑子里很混乱，不太明白音标和英文单词之间的关系，当然我可以把音标等同于汉语拼音，掌握了音标就知道该怎么去读单词，可是英语本来就是一种表音文字，你学会了 but、bus、nut 自然就知道了 u 的一种读音，学了 use、university，自然就知道了 u 的另一种读音。学音标，也没能让我开口说话。我像识汉字一样去认识单词，一个单词有一个意思，还有一个读音，这是学汉字的习惯思维，我要学会拼写这个单词，就像记住一个汉字是怎么写的一样。我妈妈一再提醒我，你会读一个单词，基本上就会写一个单词了，但读音和书写的分裂贯穿我学英语的过程。也就是说，我从来不知道什么叫自然拼读。此外，还有一个汉语学习的法宝被我用到英语学习上，就是“抄”，一个单词抄三遍，默写三遍，英语没学好，哑巴英语一步步磨炼而成。很多年后，我跟一位朋友聊天，他很小就进“外国语学校”学习，在封闭式的校园内听英语说英语，老师要求，不许说中文。我这才反应过来，就应该这样学英语啊。

有一次我参加一个读书活动，一位中国哲学家和一位外国哲学家对谈，中国哲学家上来用英语说：“英语不是全球性语言，差的英语才是全球性语言。”听众哄堂大笑。这说法有理论基础，有一种说法叫“外国人交谈理论”，说的是一旦外语学习者学会了表达，就会一直用最简单甚至还带着错误的方式去表达，而不愿意去学更复杂更细腻的表达方式。如果两个非英语母语者交流，他们大概掌握 1500 个单词就能交流生活中大多数问题，但如果此时来了一个英语母语者，原先两个人的交流就立刻会产生障碍。英语流行全球，的确有可能是“差的英语”使之成为可能。还有一种理论叫全身反应教学法，老师在课堂上给学生发出指令，学生照着指令做出动作，学生不用说，设定一个沉默期，大量输入，然后再开口说。等我儿子开始学英语，我可不能容忍什么“沉默期”，也不会满足于他只掌握“差的英语”。

虽然我不认同“双母语”这个说法，但我的确看了两本讲“双语儿童”的书，遗憾的是，都是西班牙裔移民到了美国，培养自己的孩子说英语和西班牙语，顶多再加上加泰罗尼亚语，我心说，这有什么难的呢？有一本书叫《双语大脑》，作者建议，上网，找一首你从没接触过的外语歌，比如你很少听德语，就找一首德语歌，听，然后试着辨识一句歌词里有几个单词，能不能找到单词之间的空隙。作者说，书面语和口语的一大区别就在这里，我们在纸面上看一种外语，能知道一句话中有多少个单词，我们听一种不懂的语言，就听不出来一句话里有多少个单词。这是小孩子听语言的第一步，找到单词之间的“空隙”。孩子从发音方式上识别语言，如果他接触两种不同的语言，他就会慢慢建立两种不同的发音系统。在西班牙语中，听到三个辅音 str 的序列，s 和 t 之间肯定有一个音节的边界，比如宇航员 as-tro-nau-ta，或者是一个词的边界，las trenes，西班牙语中没有以 st 结尾的词，也没有以 str 开头的词，英语中则有很多以 str 开头的单词。小孩子会识别音节跟随的概率，如果 tu 出现了，他会判断，后面可能跟着 pi 或者 ro，ro 出现了，后面不太可能跟着 go。发音准则是孩子慢慢习得的，越早学习第二种语言越好。

达尔文曾经说：“我在我孩子的胡言乱语中发现，人有一种说话的本能，而没有酿造、烘焙和写作的本能。”说到底，语言使用的基本媒介是声音，我们每天说话，听别人说话，我们不会去思考语法。

我说了，我学不好英语，主要是我笨。我的很多同学，跟着电视跟着磁带把英语学得很好，电视里的教学节目，先是《跟我学》后是《走遍美国》，我也买了教材，跟着电视学。但是我天资有限，我没意识到，应该把发音跟教师的嘴形对应起来。当我们和一个人谈话时，我们会注意他的嘴是怎么动的，视觉和听觉在同时收集信号。

如果视听不同步，我们会非常难受。比如看一个电影，音画不同步，那就麻烦了。

听和看，这是一种“具身体验”，但我当年跟着录音机和电视学英语的时候，是把外部信息作用于听觉，形成语义符号，我听了，跟着读了，但没有跟人交流，认知和行动是割裂开的。学英语的具身体验，大概仅限于说出一个单词，记住它，听到它的时候把它认出来。但我从来没有在社会活动中使用过英语。人际互动，是学语言的最好办法。上大学的时候，我还真去过人民大学的英语角，人不少，大家互相打量，我始终不好意思说话，等我有一年真去了伦敦，要问怎么坐地铁，要和人简单交流，我已经三十出头了。

多年前，有一个朋友跟我说，中小学的英语课完全是浪费时间，每周那几个课时没啥用的，那套教学方法，学十来年，除了应付一下高考，等于没学。我问他：“你有什么高招？”他说：“你把 BBC 和 HBO 放进来，让大家看新闻看电影，自然就学会了。”看新闻学英语，这是我后来学英语的驱动力，偶尔要看看《时代》周刊啥的。至于看电影学英语，试举一例，电影《尼罗河上的惨案》，路易斯小姐说：“Naturally，if I’d been unable to sleep，if I’d stayed on deck then，perhaps I would have seen this assassin enter and leave madame’s cabin.”高中英语讲过条件状语从句虚拟语气啥的，我在做完型填空的时候知道虚拟语气 I wish I 后面该填 was 还是 were，但我从没在哪一次对话中使用过虚拟语气。侦探波洛注意到了路易斯小姐说话的方式，后来搞明白了路易斯这是在向凶手传递信息，这就是“语用学”。《双语大脑》一书的作者也讲了一个“语用学”的例子，他说他每次去餐厅，都会问侍者当日主推的菜品是“good or very good”，大多数情况下，侍者都会回答 good 然后给他另外推荐一道菜。这样的用法恐怕不是上课能学来的。

现在的孩子能看到 BBC 的纪录片，能看到大量的电影和动画片，还有大量的英文绘本。比如我在一个讲鬣狗的绘本中学到了一些 collective 词汇，swarm of bees、school of fish、colony of bats、parliament of owls、pride of lion、murder of crows 等，我才知道学校、殖民地和国会还有这样的用法，继而告诫自己，千万别企图教孩子英语，老老实实跟着他从头学吧。廖彩杏老师说，不管孩子是 5 岁还是 10 岁，如果他不能用流利的英文掌握 3 岁幼儿阅读的童书内容，他们的“英文年龄”就都是零岁，既然英文年龄都是零岁，那就老老实实、按部就班，从最基本的开始。廖彩杏教孩子的方法是“有声书”，她写了一本《用有声书轻松听出英语力》。她说自己当年学英语就走了弯路，学音标背单词学语法，“请问各位爸爸妈妈，您以前辛苦背的单词，努力记的句式，拼命练习的语法，现在能运用自如吗？您可以跟外国人侃侃而谈，听得懂 CNN，流畅阅读外文报刊吗？相信许多人跟我一样，过去学生时代付出的心血，暂时解决了考试问题，些许提高了考试分数，其他就什么都没有了。那么，还要让孩子复制我们不愉快、没效率、死记硬背、枯燥之味的英语学习经历吗？”

廖老师的“有声书”方法当然有效，但我很怀疑“轻松”两字。我曾经写过一篇小说叫《日光机场》，里面写到一个神奇的金属球，握住这个球，就能听到各种外语。我的同事看了这篇小说，对我说：“老苗啊，看来英语是你心中永远的痛啊！”后来我才知道，有个科幻小说叫《银河系搭车客指南》，里面写到一种动物叫“巴别鱼”，它吸收其他生物的脑电波为食，把“巴别鱼”塞到耳朵里，就能明白各种语言。也许以后，人工智能真的能更好地解决翻译问题和语言问题。

这两年，一直有一种说法，说学生不应该花那么多的时间去学英语。对此，我真没什么好说的。当年哥德尔曾经有一句吐槽，他说，我越思考语言这种东西，越惊讶于人们能够互相理解和交流。不过，我还是想引用贡布里希非常严肃的一段话：“不管怎么说，学习多种语言并不仅仅是因为它们能用于阅读原文材料。如果你从没费神学过一种外语，你就不太可能知道你的母语是怎样工作的。单语文盲是用来形容只懂一种语言的人的一个确切词。对自然科学家来说，这只是一个不利因素，而在人文科学界，单语文盲简直就没有地位。因为学习一种外语本身就是一种范例，表明你正在努力地理解一篇（外语）文章、一首诗、一部音乐作品或一份宗教仪式书中的内容。它使我们能直接看到人类经验的多样化，打消我们的天真想法，认为现实可以通过自然等级和范畴来划分，而我们只要给这些等级或范畴加上一个名称——一个如果我们不认识可以到字典里去查的名称。”

身体质量指数的局限

主笔 · 袁越

美国医学会（American Medical Association）是美国规模最大的医生组织，该组织于2023年6月14日更新了一项新政策，不再把身体质量指数当作测量一个人肥胖程度的唯一指标。

身体质量指数（Body Mass Index，简称BMI）这个概念最早是由一位比利时数学家于1830年提出来的，其目的是为臭名昭著的优生学（Eugenics）提供理论指导。1972年，一位名叫安塞尔·凯斯（Ancel Keys）的美国生理学家在一篇论文里再次论证了BMI的普适性，从此BMI便成为医生们判断病人肥胖程度的最常用的一项指标。在此基础上，世界卫生组织（WHO）于上世纪90年代正式将BMI列为官方指定的肥胖衡量标准，进一步增加了BMI的权威性。

BMI的最大优点是便于计算，医生们只要测一下病人的身高和体重，就可以按照体重除以身高的平方这个公式计算出病人的BMI。比如一个人的身高是1.80米，体重是80公斤，那么他的BMI就是24.7，计算过程非常简单。

根据WHO认可的国际标准，BMI值在18.5～25之间的算正常，25～30之间的算超重，30～35就属于一级肥胖了。按照这个标准，超过40%的美国人属于肥胖的范畴，医生通常会建议这样的人立即开始减肥。

显然，这里所说的肥胖指的不是绝对体重过大，而是脂肪含量过高。大量研究显示，过多的脂肪会导致糖尿病、高血压和心血管疾病，甚至还会增加罹患癌症的风险，这一点基本上没有争议。大家争议的焦点在于BMI能否准确地反映出一个人的脂肪含量。

从统计学的角度讲，BMI确实能够反映出一个群体的平均脂肪含量。但是，医生们面对的是一个个鲜活的人，如果个体间的差异太大是不行的。近年来不断有新的研究证明，BMI和脂肪含量的对应程度受性别、年龄、种族和肌肉量等因素的影响很大。比如一项发表在2008年的大规模研究显示，BMI同为25的男性，其身体的脂肪含量可以在14%到35%之间浮动。而BMI同为25的女性，其身体的脂肪含量变化幅度在26%到42%之间，差别还是相当显著的。

更重要的是，BMI无法反映出一个人的脂肪分布情况，这一点甚至比脂肪含量更加重要。比如，有大量研究证明，储存在脏器附近的脂肪所造成的健康危害要远高于分布在四肢的脂肪，可惜医生们光靠BMI是无法知道病人的脂肪究竟是怎样分布的。

于是，仅凭BMI既不能准确判断一个人的脂肪含量，也无法得知脂肪所处的位置，其结果就是医生们无法通过BMI数据来准确地估算病人患糖尿病或者高血压的风险，因此也就难以给出可靠的建议。比如，根据丹麦科学家进行的一项持续了37年的研究，BMI在25～35这一区间（包括超重和一级肥胖）的成年人的整体死亡率并不比体重正常（BMI在18.5～25）的人高。

于是，美国医学会更改了政策，建议医生们在做诊断时降低BMI的权重，同时考虑增加一些更有针对性的测量指标，比如身体肥胖指数（Body Adiposity Index）、相对脂肪重量（Relative Fat Mass）、腰臀比和腰围等。不过，这就要求医生们在做体检时专门针对脂肪含量进行测量，有可能会加重现代社会普遍存在的脂肪歧视。事实上，大部分成年人的脂肪含量是受荷尔蒙控制的，很难改变。与其要求大家忍饥挨饿地减肥，不如建议那些体重略微超标的人积极锻炼身体，加强心肺功能，争取成为一名各项代谢指标均属正常的快乐的胖子。

四库全书纪事之十大汇聚（6）

高云从案

文 · 卜键

乾隆三十九年七月，发生了一桩宫廷要案，主犯为内奏事处太监高云从，于敏中等一批枢阁、卿贰大臣被牵扯波及，其中不乏四库馆的总裁、副总裁。

此案是由兵部右侍郎高朴揭发的。此人为原大学士高斌之孙、两淮盐运使高恒之子，更重要的是弘历宠爱的皇贵妃高佳氏之侄，颇受眷注。而贵戚的身份，使高家出了几位大臣，也出了几个贪臣。六年前，高恒因贪赃被定死罪，首辅傅恒以皇贵妃之弟请求皇上开恩，乾隆反问"若是皇后之弟当如何"，吓得傅恒不敢再说话。而将高恒处死后，弘历大约有些心中歉疚，很快将其子擢为侍郎。此时高朴带领一批拟升武职来避暑山庄引见，皇上询问京师情况，便说起"风闻内监中有将记名人员朱批记载泄漏外廷"。乾隆大为意外，追问有何实据，泄密者为谁？他含含糊糊，说是一个身材矮小的内监，也不知姓名。待福隆安奉旨再加询问，高朴方称一次与观保、蒋赐棨、吴坛等在九卿班上站立，听他们谈及道府记载，询问以得自何人，大家就不吭声了。

所谓"道府记载"，创自雍正帝，指在内奏事处设一份全国的道员知府名册，随时密记其业绩优劣，以及皇上的评价，由近侍太监保管。泄密之事虽没抓到实据，乾隆还是决定将近侍太监高云从调离，不让他再经管记载的事，并当面问他怎么与蒋赐棨认识的。高云从供称因家人买地受骗，曾恳求大学士于敏中，转托蒋赐棨办理；还供出敏中曾向他打听一些官员的记载情况，以及与其他官员结交之事。乾隆接着质问于敏中，奏称高云从的确有过请托，自己没有答应，"但不即据实参奏，实属错谬"。这些话藏着掖着，并不老实，乾隆帝即降谕公开责斥，《清高宗实录》卷九六三：

于敏中侍朕左右有年，岂尚不知朕之办事，而思为此徇隐耶？……于敏中以大学士在军机处行走，日蒙召对，朕何所不言，何至转向内监探问消息耶！自川省用兵以来，于敏中书旨查办，始终是其经手。大功告竣在即，朕正欲加恩优叙，如大学士张廷玉之例给以世职，乃事属垂成，而于敏中适有此事，实伊福泽有限，不能承受朕恩。于敏中宁不知痛自愧悔耶？因有此事相抵，于敏中着从宽免其治罪，仍交部严加议处。

愤怒加上痛惜，情感复杂。弘历特别声明，自己离了谁都可以，唯念在于敏中数十年以来效力，诸事谨畏，为此"格外加恩，免其重罪，朕先认过"，也要求于敏中"痛自湔洗，以盖前愆"，此后不得再有过犯。

清朝立国后，总结前明衰亡的教训，其中重要的一条为宦官干政，是以对内监约束极严。顺治帝命铸13块铁牌，上写"但有犯法干政，窃权纳贿，嘱托内外衙门，交结满汉官员，越分擅奏外事，上言官吏贤否者，即行凌迟处死，定不姑贷"之戒条，立于内务府十三衙门前，可实际上这类交结仍难禁绝。乾隆传谕将高云从逮讯抄家，并说不老实交代就动大刑。这小子哪里顶得住，很快吐了个干干净净，就连见过一面，说过几句话，都一一回忆起来。如倪承宽兼上书房师傅，与高云从认识，改任仓场侍郎后与申保为同僚，一日曾向他介绍"这是申仓场"。乾隆命将倪承宽革职，交刑部讯问，同时要申保明白回奏。奏事处员外郎惠龄嘱托高云从办事之情也被曝光，当即革职，"交御前大臣监责四十板，罚在粘竿处效力赎罪"。

高朴举发的几个在朝会时谈论道府记载者，如左都御史观保、户部左侍郎兼署顺天府尹蒋赐棨、刑部侍郎吴坛，皆在第一时间被革职审讯。蒋赐棨系原大学士蒋溥之子，尤令皇上生气，除照例审明治罪外，还命他自行议罪。主审此案者为留在京师的舒赫德，讯明蒋赐棨并未接受嘱托，未为高云从买地帮忙，罪过在于对此事不马上举报；观保辩称自己系在内廷行走，不参加九卿议

事，乾隆斥其巧为支饰，说早就听闻他喜欢窃议朝政，要舒赫德再行严讯；吴坛承认曾与刑部侍郎永德谈及江苏官员之事，乾隆认为其避重就轻，说本打算任他为江苏巡抚，并作为刑部尚书人选，实属自取罪戾。因无人承认私议道府记载之事，乾隆帝严重不满，认为观保等人的态度皆不老实。舒赫德等严讯后再奏，说三人又鸡零狗碎交代出一些，“亦各知感愧悚怕，伏地涕零，而诘令尽情吐露，则俱称节次所供已毫无隐匿”。老舒奏报时自称“羞惧”，“无地可以自容”，而皇上也已明白，“虽供辞俱无指实，而愧悚已如见肺肝”，传谕概行释放。

至此，此案应是差不多要审结定罪了，谁知另起一片水头。负责查抄高云从在京家产的英廉奏称：其兄高云彰供认，家中两个弟弟俱跟官收税。乾隆即命彻查随从何人，以及高云从如何营求的。据高云从交代：三弟高云龙在临清州当长随，自己并不认识知州，系托参将王普借公务之机将高云龙带往山东，后得信安顿在临清州；四弟高云惠，则是在粤海关监督李文照离京赴任时，当面求他带去当长随。乾隆即传谕山东巡抚徐绩将王普革职，严审确情具奏；同时发出六百里急递，命两广总督李侍尧将李文照革职，选派干员押解来京，交内务府大臣审讯。李文照系内务府官员，在如意馆行走多年。小心勤谨，岂知刚得一个粤海关监督的肥缺，就因此事被革职。乾隆还以他为榜样，要内务府官员引以为戒，痛自警醒，不得再与太监往来。至于往山东临清做长随的高云龙，情况就复杂多了，除了参将王普，原山东按察使、现任东河河道总督姚立德，东昌府知府胡德琳，前任临清知州万绵前，现任临清知州王溥皆曾转荐或录用，可证一个奏事太监有多大神通。正是意识到这一点，乾隆命将负责监督管理的御前侍卫春宁调离，交御前大臣等议罪，并重申太监不得与外廷官员人等在宫门交谈，“如敢再有违犯，必将伊等从重治罪”。高云从何等模样性情，未见记载，可推测必是勤谨伶俐，才能当上奏事太监，在皇帝身边应效力多多，大皇帝是不会顾及这些微劳的，御前大臣会同行在刑部奏请正法，得旨“着即处斩”。

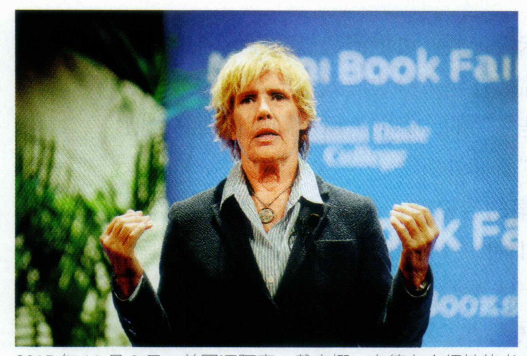
作为此案的告密者，高朴被不少人论为“小人多事”。这话也传到皇上那里，遂发布长篇谕旨，说九卿中无一人奏及此事，只有高朴尚属有良心，要“众人抚躬内省，对高朴应多自惭”。善于联想的他由此扩展开去，曰：“糊涂如蔡新者或不能举发，其余九卿岂直一无见闻？又岂朕不肯召见九卿耶？即如英廉系内务府大臣，于内廷诸务最为熟悉，舒赫德到京已将一载，在军机处行走，此等情事岂有不知！乃高朴尚有见闻，岂英廉、舒赫德竟得诿为不知？”越说越气，传旨将舒赫德、英廉严行申饬，蔡新与九卿等一并申饬。

在对涉案官员的处分上，乾隆从来都注意区别，因倪承宽之错较轻，赏给翰林院编修，命往四库馆修书。


皇贵妃高佳氏

《奈德》：一个女人在 60 岁醒来

文 · 张斌



2015 年 11 月 2 日，美国迈阿密，戴安娜 · 奈德在介绍她的书《找到我的路》

奈飞本月初有新片——《奈德》(*Nyad*)，被影评家归为“最典型的美国体育电影”，一般好看，准备泪奔。所谓“最典型”，特点如下：主人公往往是传统意义上的失意者，试图从头再来，眼见希望全无，却能点亮双眸，昂扬内心，凭借绝不服输的精神，最终赢得胜利。奈德便是此种主人公，故事改编自戴安娜 · 奈德的自传《找到我的路》，这位超级耐力游泳女明星的路是在大海之中。

奈德的故事虽非家喻户晓，但整整十年前还是挺震撼人心的。2013 年 9 月 2 日，年近 64 岁的奈德成为第一位没有依靠防鲨栏装置成功横渡佛罗里达海峡的泳者，从古巴一侧哈瓦那下海，不间断游了 52 小时 54 分，全程 166 公里，在美国最南端城市佛罗里达的基维斯特珊瑚岛上岸。横渡海峡并不罕见，泳者中常有勇者，奈德创下纪录的佛罗里达海峡素有“海中珠穆朗玛峰”之名，既艰且险。

戴安娜 · 奈德成名很早，上世纪 70 年代，20 多岁的她青春闪耀，与闺蜜们满世界享受欢快。奈德自小便是水中蛟龙，接触了马拉松游泳之后，便痴迷于改写人类纪录。1974 年，25 岁的奈德正在攻读文学博士学位，但并不耽误她以 8 小时 11 分的成绩刷新了横渡那不勒斯海峡 35 公里的纪录。第二年，奈德又一举完成环游曼哈顿岛，45 公里用时不到 8 小时，名噪一时。1978 年，奈德乘胜攀登“海中珠穆朗玛峰”，此前一年肯尼迪政府颁布的古巴旅游禁令刚刚解除，从哈瓦那游向佛罗里达成为可能。在一个特殊的防鲨铁栏中，奈德游了近 72 小时，完成 122 公里后，终因体力耗尽外加风急浪高，听从医生劝告放弃冲击登船。一年后，三十而立，奈德创下惊人纪录，从巴拿马游到佛罗里达，全程 162 公里，此后便惜别竞技游泳，转身投入职场。

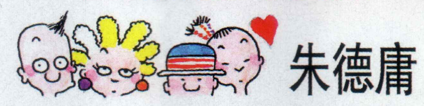
奈德博士著述不断，包括自传在内曾出过四本书，因其独特的运动经历，则不断出现在电视体育节目主持台前。《奈德》电影中，扮演第一女主角的影星安妮特 · 贝宁根据剧情安排，特意将一件胸前绣有 ABC 电视台《世界体育报道》标记的黄色西装挂到衣架上，那既是过往的人生荣耀，也该是当下花甲人生的窘迫，毕竟容颜老去，身材走样，当年的小洋装中看不中穿了。

所谓的花甲之年在电影里被突出了——2009 年 8 月 22 日，奈德的六十大寿。昔日的约会对象，如今生死难离的好闺蜜、由朱迪 · 福斯特扮演的邦妮 · 斯托尔伴在身边，两人的话题始终不离衰老焦虑。奈德一口一个“土埋半截”，声称“在通向衰老的单行线上狂奔不止”，生日派对后在厨房里捧着诗集与邦妮畅谈人生——“生命只有一次，狂野而珍贵，你打算怎么过？”当夜，在浴室镜前，奈德继续念诗——“我还有什么该做而没做的事情呢？最后一切都会太快地死去，难道不是吗？”

那一夜，辗转反侧的奈德眼前出现了 32 年前自己在海中挥臂划水超过 20 万次冲击“海中珠穆朗玛峰”的失败，这便是此生唯一该做而没做的事情，她要在有生之年重回大海，完成当年的心愿，哪怕在别人眼中自己已是老女人也在所不惜。对于熟知奈德故事的观影者，电影《奈德》是没有悬念的，历经三年，四次冲击，一生之愿终于达成，将永不言弃、永不言老、永不孤单通通演绎到了极致。当然，这十年来关于这个奇迹也有不少争议，首先奈德冲击纪录之举事先并未得到相关机构的批准；另外，艰难的游程中，奈德多次与团队人员发生身体接触，违反规则，纪录存疑。

《奈德》一片的导演是伊丽莎白 · 柴 · 瓦沙瑞莉和金国威夫妇，他们的大作《徒手攀岩》尽人皆知。面对争议，导演的回应很干脆，影片并非专注于纪录本身，而是在讲述一个女人在 60 岁时醒来，做出了让其一生不会遗憾的行动。

大家都有病



朱德庸

男儿志在四方，我想出去看看这个世界。

我回来了，原来这个世界是圆的。

其实圆的地球也像金鱼罐……

我喜欢你。

你是猫我是鱼，我们不可能有结果。

我们可以先偷偷约会吗？

金鱼罐里没有秘密，大家早就已经知道了。

见色忘主人的臭鱼！

13诊

我决定跟我的金鱼结婚。

你有这种想法确实需要来看心理医生。

我的金鱼也决定跟我结婚，而且还要公开宴席二十桌。

我的金鱼比你更需要看心理医生。

金鱼，金鱼，你爱我吗？

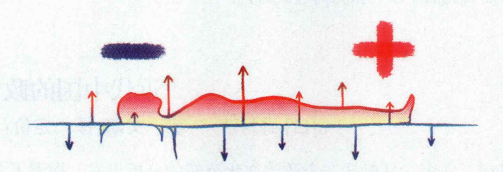
我永远爱你。

下次还是跟人恋爱吧，金鱼寿命实在太短了。

人类的寿命虽然长，但爱情却很短。

恼人的体检指标

文 · 无敌翻地鼠　图 · 陈曦



护士递给我一本小册子，我迫不及待地看起来，心情犹如学生时期拿到成绩单那般忐忑，这是我的年度体检报告，医生给身体到底打了几分？

轻度贫血，建议平衡饮食、补充铁剂；肺部微小结节，呼吸内科随访……一堆毫无新意的结果，突然一个向上的小箭头抓住眼球，CA125 偏高，这是什么玩意儿？我打开手机检索，跳出的词条让人手脚冰凉——肿瘤标志物，常见于卵巢肿瘤患者的血清中。

我甚至记不清如何走出体检中心的，一直在哀叹怎么会撞上这个指标偏高，更让人恐惧的是，“上有老、下有小”的中年人如果身患恶疾，生活必将陷入黑暗。

我立刻跑去医院挂号。等待了一个多小时，我终于见到医生，略带哭腔地问：“肿瘤指标偏高，我是不是哪里生癌了？”女医生看起来和我差不多年纪，低头看了下报告，眼神毫无波澜，声音也冷冰冰的：“你才高了那么一点点，临床上没有意义，两个月后复查。”

问诊对话已经结束，她的指尖飞快地向叫号器冲去，我一把挡住：“我现在头晕，而且小肚子发胀，会和这个指标有关吗？”她扫视了下 B 超单，给出结论：“你这完全是心理作用嘛！不要紧张，记得复查。下一个……”我只好退出诊室，心里却在腹诽：“说得轻松，指标高的又不是你。”

回到家，我拿起台历，在复查的日期上，用红笔画了个五角星，然后把它摆在显眼的位置，这是我身体“补考”的日子。从此，生活天平的重心一下子从赚钱养家倾斜到这具肉体凡身的养护上。

38 岁的我，突然意识到自己不再拥有使不完的力气，熬夜后无法迅速复原。饭量小了可肚子依旧滚圆，膝盖会偶尔嘎吱作响，胃部胀气大概是幽门螺旋杆菌作祟。体检单上冰冷的数字，揭露出身体机能衰退的残酷真相，毕竟检测仪器不会说谎。

于是我戒掉炸鸡和啤酒，定期服用维生素小药丸，一周慢跑 3 次，每天晚上 11 点前就放下手机。在辅导孩子写作业时，我也一改“暴跳如雷”的脾气，遇到问题深呼吸，默念不要生气。

随着时间临近，我的心情越来越焦虑。朋友们纷纷安慰我肯定没事儿，虽然我表面不露声色，统一回答说“一点儿都不紧张”，但实际上我心烦意乱，偶尔一声咳嗽都会引发有关疾病的大段联想。

复查那天，我一共被抽了五管血，当冰冷的针头触碰到皮肤时，心跳开始不受控制地加速，这种恐惧在等待结果时达到了巅峰。明明下午 3 点才出报告，我却提前几个小时来到医院，连刷手机都不能放松心情，指标数值不停地在脑内盘旋，唯一能做的就是在走廊里踱步，数地砖。

每隔半小时，我都会去刷取单机，终于在“嘟”的一声后，决定命运的纸片掉了出来。我在心里做了个双手合十的动作，接着小心翼翼地把单子凑到眼前，这次指标稳稳地落在参考值区间。瞬间，我那抽离的灵魂重返人间，“血条”拉满，我又复活了。然而，兴奋不过三秒，又一个向上的箭头，给我迎面一记重拳，胆红素偏高。当然比起肿瘤标志物，这可容易接受多了。可等上网搜索后，偏高原因再次让我倒吸一口凉气。

我轻车熟路地去找那位医生，她依旧淡定地说：“没事儿，定期复查。”又是复查，现在我一听这两个字就发晕，大声嚷着：“这些指标真讨厌！为什么体检单不能干干净净？”只听女医生小声附和：“就是，这项指标我也偏高，也查不出原因。”

本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn